

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL/ UAB
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ/ UFPR
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A
DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE PARA PROFESSORES DO
ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO**

SILVIA CARLA FERREIRA GOMES

**O CONHECIMENTO E O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM
ESCOLARES**

IBAITI

2016

SILVIA CARLA FERREIRA GOMES

**O CONHECIMENTO E O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM
ESCOLARES**

Projeto de Intervenção apresentada ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná Trabalho, Núcleo de Educação a Distância. Orientadora: Prof^a Fernanda Cassanho Teodoro.

IBAITI

2016

TERMO DE APROVAÇÃO

SILVIA CARLA FERREIRA GOMES

O CONHECIMENTO E O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ESCOLARES

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista em Saúde para professores do ensino fundamental e médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância, pela seguinte banca examinadora:

Prof^a Ms. Fernanda Cassanho Teodoro
Orientadora- Setor de Enfermagem

Prof Ms.
Setor de Enfermagem, UFPR

Prof Ms.
Setor de Enfermagem, UFPR

Ibaiti, 10 de fevereiro de 2016.

Ao meu querido e amado esposo, meus pais e familiares que sempre foram grandes incentivadores na busca incessante do conhecimento.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que ilumina meus caminhos a todo instante, que me permitiu começar e terminar essa nova empreitada e principalmente pelo auxílio a superar os obstáculos encontrados no decorrer deste estudo.

A Professora Ms. Fernanda Cassanho Teodoro, pelo auxílio na elaboração do tema e pela orientação realizada de forma brilhante e dedicada.

Aos companheiros e amigas desse crescimento pelas brincadeiras, horas alegres e pelo otimismo com que enfrentamos todas as dificuldades encontradas no decorrer desta caminhada que interferirá de forma definitiva no nosso futuro pessoal e profissional.

Aos meus amigos de hoje e sempre por estarem presentes nos melhores momentos da minha vida e também nas horas difíceis.

A todos integrantes da minha família pela relação de amor, amizade e carinho que sempre são superados apesar da distância.

Que Deus não permita que eu perca o romantismo, mesmo eu sabendo que as
rosas não falam;
Que eu não perca o otimismo, mesmo sabendo, que o futuro que nos espera não é
assim tão alegre;
Que eu não perca a vontade de viver, mesmo sabendo que a vida é em muitos
momentos dolorosa;
Que eu não perca a vontade de ter grandes amigos, mesmo sabendo que com as
voltas do mundo, eles acabam indo embora de nossas vidas;
Que eu não perca a vontade de ajudar as pessoas, mesmo sabendo que muitas
delas são incapazes de ver, reconhecer e retribuir esta ajuda;
Que eu não perca o equilíbrio, mesmo sabendo que inúmeras forças querem que eu
caia;
Que eu não perca a vontade de amar, mesmo sabendo que a pessoa que eu mais
amo, pode não sentir o mesmo sentimento por mim;
Que eu não perca a luz e o brilho no olhar, mesmo sabendo que muitas coisas que
verei no mundo, escurecerão meus olhos;
Que eu não perca a garra, mesmo sabendo que a derrota e a perda são dois
adversários extremamente perigosos;
Que eu não perca a razão, mesmo sabendo que as tentações da vida são inúmeras
e deliciosas;
Que eu não perca o sentimento de justiça, mesmo sabendo que o prejudicado pode
ser eu;
Que eu não perca o meu forte abraço, mesmo sabendo que um dia meus braços
estarão fracos;
Que eu não perca a beleza e a alegria de ver, mesmo sabendo que muitas lágrimas
brotarão dos meus olhos e escorrerão por minha alma;
Que eu não perca o amor por minha família, mesmo sabendo que ela muitas vezes
me exigiria esforços incríveis para manter a sua harmonia;
Que eu não perca a vontade de doar este enorme amor que existe em meu coração,
mesmo sabendo que muitas vezes ele será submetido e até rejeitado;
Que eu não perca a vontade de ser grande, mesmo sabendo que o mundo é
pequeno;
E acima de tudo...Que eu jamais me esqueça que Deus me ama infinitamente, que
um pequeno grão de alegria e esperança dentro de cada um é capaz de mudar e
transformar qualquer coisa, pois... a vida é construída nos sonhos e concretizada no
amor

Amorosamente
Francisco Cândido Xavier

RESUMO

A escolha da academia, a preocupação com a aparência, o exercício do corpo e o seguimento de dieta adequada são velhos hábitos herdados da Grécia antiga e almejados por muitas pessoas. Tem se difundido a utilização de suplementos, compostos à base de carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais, e principalmente aminoácidos, comercializados e consumidos indiscriminadamente, sem orientação competente, sem que se conheçam seus efeitos, muitos dos quais ainda estão sob investigação. A justificativa por esse trabalho deu-se observando os dias atuais, que estão em “alta” as propagandas e a preocupação excessiva da mídia em relação ao padrão de beleza e ao corpo de jovens e adolescentes, surgindo a preocupação em relação ao uso indiscriminado de suplementos alimentares entre adolescentes e jovens do ensino médio do colégio em que trabalho. O presente trabalho foi desenvolvido através da metodologia roda de conversa e teve como objetivo implementar atividades que propiciassem a reflexão crítica dos alunos dos 2º e 3º anos do Ensino Médio do Colégio Estadual Jardim Universitário da cidade de Sarandi, PR, sobre o conhecimento e uso dos suplementos alimentares, através de questionário, manhãs de leitura, seminários e rodas de conversa. Através das atividades aplicadas concluiu-se que diante das considerações tratar das questões dos suplementos alimentares na escola foi fundamental para o conhecimento dos alunos, pois é algo que está presente no dia a dia, pois devido a maioria das respostas dos questionários, observou-se que os alunos citados na pesquisa se preocupam muito com a mídia e os padrões de beleza, onde exige do adolescente uma aparência bonita e um corpo “perfeito”.

Palavras Chave: Suplementos alimentares, adolescentes, atividade física, mídia e cultura corporal.

ABSTRACT

The choice of gym, preoccupation with appearance, body exercise and proper diet are following old habits inherited from ancient Greece and desired by many people. There has been widespread use of supplements, compounds based on carbohydrates, lipids, vitamins and minerals, and especially amino acids, sold and consumed indiscriminately without appropriate orientation, without determining their effects, many of which are still under investigation. The rationale for this work gave observing the present day, which are in "high" advertisements and the preoccupation of the media with respect to the standard of beauty and body young and adolescents, emerging concern about the indiscriminate use of dietary supplements among adolescents and young high school of the college where I work. This work was developed through the wheel methodology conversation and aimed to implement activities that could provide the critical reflection of the students of the 2nd and 3rd years of High School State School Garden University of the city of Sarandi, PR, on the knowledge and use of dietary supplements through a questionnaire, reading morning seminars and conversation circles. Through the activities implemented it was concluded that in view of the considerations address the issues of food supplements in school was essential to the students' knowledge, it is something that is present on a daily basis, because due to most of the questionnaire responses, it was observed students cited in the survey are very concerned about the media and the standards of beauty, where teenager demands a beautiful appearance and a "perfect" body.

Keywords: Food supplements, adolescents, physical activity, and body culture media.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 9 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO..... | 12 |
| 2.1 BREVE HISTÓRICO SOBRE OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES..... | 12 |
| 2.2 O QUE SÃO E A CLASSIFICAÇÃO DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES..... | 13 |
| 2.3 OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES E A ATIVIDADE FÍSICA..... | 14 |
| 2.4 A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO CORPO DO ADOLESCENTE..... | 15 |
| 3 METODOLOGIA..... | 17 |
| 4 DISCUSSÕES E RESULTADOS..... | 18 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 19 |
| REFERÊNCIAS..... | 21 |
| APÊNDICE..... | 25 |
| ANEXO..... | 27 |

1 INTRODUÇÃO

O que pode fazer o professor, além do ensinamento de uma profissão? Pode educar o aluno – o futuro profissional – para a promoção da saúde. Colocar na comunidade, além de profissionais competentes, cidadãos saudáveis, repassadores do seu conhecimento sobre hábitos saudáveis e ambientes favoráveis à saúde. A promoção da saúde é um investimento valioso.

Para aplicar seus conhecimentos na defesa da qualidade da vida, sua e dos indivíduos da sua comunidade, é preciso que o futuro profissional conheça além da profissão. Conhecer na escola os conceitos básicos e a receita para uma vida melhor e a longevidade com qualidade e independência. É aqui, onde o cidadão aprende sua profissão, que deve também ser incentivado a promover a saúde, a prevenir doenças, a se alimentar adequadamente, e a fazer exercícios físicos. E se estes não lhe foram repassados na infância nem na adolescência, no Ensino Médio não é tarde para adquirir conhecimentos que lhe possam trazer satisfação e bem-estar, e consciência dos seus direitos e deveres de cidadão sobre si mesmo, sua comunidade e seu país.

A antiga ideia de que atividade física era exclusividade de jovens e atletas profissionais, deixou de existir. Buscando melhorias na qualidade de vida e condicionamento físico, grande número de pessoas tem se dedicado à prática de exercícios em academias e centros esportivos.

Após a comprovação científica dos benefícios dos exercícios resistidos para saúde, e de sua contribuição para o alcance de um corpo mais musculoso e delineado, como também o culto ao corpo e a busca incessante pelo corpo perfeito, a prática dessa atividade aumentou consideravelmente, tanto entre o público masculino quanto feminino.

A escolha da academia, a preocupação com a aparência, o exercício do corpo e o seguimento de dieta adequada são velhos hábitos herdados da Grécia antiga e almeçados por muitas pessoas. (GOLDHILL, 2007)

Também tem se difundido a utilização de suplementos, compostos à base de carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais, e principalmente aminoácidos, comercializados e consumidos indiscriminadamente, sem orientação competente, sem que se conheçam seus efeitos, muitos dos quais ainda estão sob investigação. (SAWADA ET AL., 1999; CARVALHO, 2003)

O conhecimento científico, mesmo incompleto, sobre a relação entre nutrição e saúde tornou-se parte importante das estratégias de marketing das indústrias alimentícias, induzindo o crescente lançamento de alimentos funcionais, enriquecidos, com substâncias consideradas benéficas e/ou com teor reduzido de nutrientes associados ao aumento do risco de doenças; estudos internacionais constataram que a televisão, rádio, jornais e revistas são as fontes de informação sobre alimentação mais usadas pela maioria das pessoas; assim como familiares e amigos (SANTOS & BARROS FILHO, 2002).

Usados inicialmente como auxiliares para melhorar a performance de atletas profissionais, os suplementos são hoje “indispensáveis” àqueles desejam melhor desempenho esportivo ou buscam meios rápidos para alcançarem melhorias estéticas. É notório o aumento do número de pessoas, que sem orientação adequada, utilizam tais produtos e colaboram para que “os suplementos ocupem o primeiro lugar no ranking de venda das lojas especializadas”. (TESSEROLI, 2005).

Apesar de a American Dietetic Association (ADA) afirmar que a melhor estratégia para a promoção da saúde e redução do risco de doença crônica é obter os nutrientes adequados por meio de uma alimentação variada, ela ainda considera apropriado o uso de suplementos, vitaminas e minerais quando evidências científicas bem aceitas demonstram segurança e eficiência em seu consumo.

A propaganda, com testemunho de atletas famosos, artistas ou pessoas conhecidas, afirmam que os suplementos fazem milagres. No entanto, resultados de estudos científicos sobre os seus efeitos no desempenho físico e mental, mostram que não foi ainda possível comprová-los. Testes com estudantes utilizando vitaminas e ferro, não mostraram melhora no desempenho (DOKKUM, 2002).

O grande desafio, diz Souza & Martins (1998), é encontrar propostas educativas de valorização da saúde e dos ambientes de interação com esforços da sociedade, principalmente família e escola. Torna-se necessária uma abordagem preventiva, ampla, abrangendo ações educativas de valorização da vida, e a escola deve ultrapassar as suas funções de mera reprodutora do conhecimento e contribuir, na estruturação da personalidade do indivíduo, para uma socialização compromissada consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente.

Pretende-se com a pesquisa, conhecer as necessidades desses adolescentes e jovens do Ensino Médio, contribuir para a formação do profissional para o trabalho

e para a comunidade, sendo a intervenção do professor formador fundamental e de grande relevância.

A justificativa por esse trabalho deu-se observando os dias atuais, que estão em “alta” as propagandas e a preocupação excessiva da mídia em relação ao padrão de beleza e ao corpo de jovens e adolescentes, surgindo a preocupação em relação ao uso indiscriminado de suplementos alimentares entre adolescentes e jovens do ensino médio do colégio em que trabalho. Diante do problema, o projeto trabalhou sobre o conhecimento científico sobre os benefícios e malefícios, efeitos benéficos e colaterais, que não estão estampados em propagandas, bulas ou rótulos, tornando assim possível que estes estudantes se tornem agentes de multiplicação sobre os suplementos alimentares e seu uso consciente.

Sendo assim, sabendo que a escola possui um papel de fundamental importância na prevenção do uso de drogas lícitas e ilícitas, surgiram as seguintes situações problemas: Como podemos entender as razões que levam os adolescentes e jovens a consumir suplementos alimentares? Como o professor de educação física do Colégio Jardim Universitário de Sarandi pode auxiliar/ agir com os alunos do Ensino Médio em relação a saúde e ao uso dos suplementos alimentares?

Os objetivos do projeto se deram na implementação de atividades que propiciassem a reflexão crítica dos alunos dos 2º e 3º do Ensino Médio, praticantes ou não de musculação e ginástica, sobre o conhecimento e uso dos suplementos alimentares, através de questionários, manhãs de leitura, seminários e rodas de conversa. Como também identificar o tipo de suplementos consumidos, a associação de um ou mais produtos utilizados, bem como sua frequência e o tempo de uso, identificar o perfil dos alunos, avaliar as fontes de indicação e justificativas mais citadas pelos alunos para consumir os suplementos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BREVE HISTÓRICO SOBRE OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

A preocupação do homem pelo padrão estético e a alimentação diferenciada tiveram sua origem na antiguidade, quando os atletas gregos se preparavam diariamente para as competições da época, a fim de vencerem os jogos olímpicos. (APPLEGATE E GRIVETTI, 1997)

A origem do uso de suplementos ocorreu na Antiguidade e baseou-se no comportamento supersticioso dos atletas e soldados. Estes eram orientados a consumir partes específicas de animais, de forma a obter bravura, habilidade, velocidade ou força, características inerentes a esses animais. (GOSTON E CORREIA, 2009)

Algumas manias dietéticas como afirmam Applegate e Grivetti (1997) são conhecidas desde os anos de 400 a 500 a.C., quando atletas e guerreiros ingeriam fígado de veado e coração de leões. A dieta dos atletas Gregos e Romanos era basicamente vegetariana, contendo vegetais, legumes, frutas, cereais e vinho diluído em água.

Não se pode afirmar quando a carne passou a ser o maior componente da dieta dos atletas. Acredita-se que a carne tenha sido introduzida por um corredor de longa distância em meados do século V. Porém conta-se que outro corredor consumiu carne por indicação do seu treinador, um filósofo.

Os gregos iniciaram a era da alimentação rica em carne animal em vez da dieta lacto-ovívora para atletas de elite. Onde um relato afirma que um renomado e vitorioso lutador grego, consumiu até 9kg de carne, 9kg de pão e 8,5L de vinho por dia, nos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Um verdadeiro festival para honrar os Deuses. (GRANDJEAN, 1997)

Assim sendo, o homem empenhou-se em melhorar o desempenho esportivo por meio de alterações dietéticas. O conhecimento da fisiologia e da nutrição humana aumentou enormemente a partir de então.

2.2 O QUE SÃO E A CLASSIFICAÇÃO DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Com o objetivo de melhorar o desempenho em atividades físicas, as pessoas vêm buscando cada vez mais saber sobre os suplementos alimentares. É importante saber que apenas suplementos não garantem total sucesso juntamente com uma atividade física, afinal a alimentação deve seguir uma dieta apropriada para tais suplementos terem seu lugar durante essa reposição de energia e força. Consulte um médico para mais detalhes.

A modulação dietética ou a suplementação de nutrientes específicos com a intenção de melhorar o desempenho físico humano deu origem à nutrição ergogênica. (BUCCI, 2002)

Segundo Tirapegui e Castro (2005), a palavra ergogênica é derivada das palavras gregas ergo (trabalho) e gen (produção de), tendo comumente o significado de melhora do potencial para produção de trabalho. Sendo esse o objetivo principal rotulado dos suplementos alimentares, o de melhorar o desempenho ou performance na atividade e exercício físico, bem como reposição de energia e força.

Nos esportes, vários recursos ergogênicos têm sido usados, tais como, equipamentos e roupas mais leves, métodos de controle do estresse e ansiedade e, inclusão de nutrientes a fim de se obter maior eficiência física nas competições. Entretanto, para que uma substância seja legitimamente classificada como ergogênica, ela deve comprovadamente melhorar o desempenho. (SANTOS; SANTOS, 2002)

Segundo Bacurau (2001), não existe classificação de suplementos alimentares que seja adotada de modo unânime entre os diversos pesquisadores.

A American Dietetic Association (ADA), a Canadian Dietetic Association (CDA) e o American College of Sports Medicine (ACSM) em 2009, citado por Goston e Correia (2009) assumiram que a segurança dos recursos ergogênicos relacionados à nutrição permanecem em questão e destacaram a classificação desses produtos em quatro categorias:

1. Aqueles que podem funcionar conforme o alegado. Ex: creatina, cafeína, isotônicos, barras e géis esportivos, suplementos à base de aminoácidos e proteínas e bicarbonato de sódio.

2. Aqueles que podem funcionar conforme o alegado, porém com evidências insuficientes no momento da sua eficácia, no que tange ao aumento do desempenho esportivo e melhora da saúde geral. Ex: glutamina, HMB, colostro e ribose.
3. Aqueles que não desempenham funções como alegam e aqui está incluída a maioria dos suplementos comercializados atualmente. Ex: aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), carnitina, picolinato de cromo, coenzima Q10, ácido linoleico conjugado (CLA), triglicérideo de cadeia média (TCM), entre outros.
4. Aqueles que são perigosos, banidos pelo COI ou ilegais e, portanto, não devem ser usados. Ex: esteroides anabólicos, tribulus terrestres, efedrina, hormônio do crescimento (GH).

A grande quantidade de produtos é um fator que dificulta o entendimento adequado sobre os reais benefícios dos suplementos alimentares.

2.3 OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES E A ATIVIDADE FÍSICA

Os suplementos alimentares são amplamente divulgados e vendidos na Internet, televisão e academias pelo país, afirmando que melhoram o desempenho, encurtam o tempo de recuperação muscular, em paralelo com a cultura estética, de um corpo musculoso, beleza e saúde.

Como afirma Marinho (2012) muitos são consumidos, sem qualquer indicação médica ou acompanhamento. Prometem a melhoria do rendimento, emagrecimento e recomposição de vitaminas, no entanto, quase nunca apresentam respaldo científico. A abundância do consumo e venda desses suplementos fazem com que a comprovação de sua eficácia seja prejudicada.

Santos (2012) em seu artigo diz que muitos pesquisadores afirmam que a suplementação alimentar é benéfica para pessoas que não apresentam uma dieta balanceada, sendo necessária, nesses casos, a complementação de algum nutriente que esteja em falta no organismo. Entretanto, seu uso frequente e sem nenhuma prescrição médica ou aconselhamento de um nutricionista pode constituir um grave problema de saúde.

A autora ainda cita que alguns pesquisadores ainda alertam para o perigo do excesso de proteínas causado pela complementação. Entre os principais problemas, podem ser citados o aumento da produção de ureia, cólicas abdominais e diarreias. Além disso, existe um grande risco de surgimento de problemas hepáticos e renais.

Diversas pesquisas ainda devem ser realizadas a fim de se conhecer o papel dos suplementos para atletas. Porém, o que se percebe hoje é que a grande maioria desses produtos ainda não mostraram o resultado pretendido.

Sendo que hábitos alimentares adequados, mantidos por meio de uma dieta equilibrada, pode-se amplamente beneficiar os indivíduos fisicamente ativos, seja como forma de promoção da qualidade de vida e saúde ou com o intuito de melhora do desempenho esportivo.

Vale destacar ainda que muitos suplementos alimentares apresentam esteroides em sua composição sem indicação no rótulo. Portanto, o uso dessas substâncias por atletas pode ser considerado *doping*. Como também é perigoso comprar suplementos por conta própria e sair utilizando vários produtos juntos sem nenhuma orientação profissional. Suplementos parecem ser inofensivos, mas dependendo da quantidade ou do componente podem ter consequências desagradáveis.

2.4 A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO CORPO DO ADOLESCENTE

Segundo os autores VILELA e col. (2004), com uma amostra de 1807 indivíduos entre 7 e 19 anos, verificaram que 59% destes estão insatisfeitos com a imagem corporal, 40% utilizam-se de dietas para emagrecer e 56% praticam atividade física com a finalidade de perda de peso.

Através de pesquisas como está surgem inúmeras dúvidas em relação até que ponto a mídia influencia na imagem e na vida do adolescente.

Para Olmos (2003), o bom uso da TV pode potencializar as funções linguísticas e cognitivas de crianças e adolescentes, podendo, ainda, ser utilizada como recurso complementar à educação.

Porém sabe-se que devido à grande penetração das diversas formas de mídia na maioria dos lares de nosso país, as escolhas de crianças e adolescentes são cada

vez mais influenciadas por comerciais, sejam eles televisivos ou até em forma de pequenos jogos na internet.

O mundo da publicidade parece-se com a vida cotidiana, ainda que sempre feliz: compõe-se de prazer e desfrute absoluto. (OLIVEIRA E PAULO, 2008)

Principalmente nesta fase de adaptações e mudanças, padrões pré-definidos podem afetar negativamente o desenvolvimento emocional e o comportamento-relacionamento intra e inter-pessoal. O que vemos atualmente, são padrões de beleza midiáticos (alta-magra-loira para as meninas ou o alto-forte-loiro para os meninos) na maioria das novelas ou chamadas comerciais. (MARIN, 2010)

Segundo Olmos (2003) e Silva (2005), os aspectos negativos dos meios de comunicação são nocivos ao desenvolvimento do adolescente, pois não estimula a capacidade de pensar, de estabelecer relações e fazer deduções; apenas vende produtos, ideias e atitudes, criando uma dependência baseada no consumo e na violência

Este bombardeio de informações acaba criando, não exclusivamente, nas meninas transtornos dismórficos como a anorexia e bulimia. Nos meninos, normalmente nos anos finais da adolescência, está busca pelo ideal criado, acaba se caracterizando pela utilização de suplementos alimentares, esteróides anabólicos, como também criando o transtorno dismórfico vigorexia.

O computador, com os recursos disponíveis pelo uso da Internet, é a preferência dos adolescentes. Horas seguidas em frente à máquina, falta de sono, queda no rendimento escolar, pouco relacionamento “real” com os amigos são apenas alguns sintomas alarmantes do uso abusivo do computador (NUNES, 2005)

Como afirma Marin (2010) em seu artigo, na internet, estão disponíveis sites que ensinam desde como fazer e como não deixar os pais perceberem os transtornos, bem como também, quais os produtos e métodos de utilização de fármacos para perda de peso ou ganho de massa muscular. E além do mais entrando em sites de buscas e digitando o nome de um hormônio ou suplemento alimentar, encontram-se desde artigos científicos até como se toma e faz mais “efeito” combinado com tais outras substâncias. Normalmente, para não dizer todas as vezes, as informações estão erradas e são dadas por pessoas leigas e sem formação alguma, que tentam vender seu produto.

Como a explosão do uso das tecnologias em colégios e escolas, vemos que segundo Strasburger (1999), a utilização da Internet no ensino é reconhecida e

positiva, provocando mudanças nos sistemas pedagógicos e nos processos de aprendizagem. Pois, ao contrário da televisão, cuja comunicação é de um para todos ou do telefone, que é de um para um, na Internet a comunicação é de todos para todos, expandindo o saber.

Porém o mesmo autor, também, indica no seu estudo, que os meios de comunicação transmitem informações e moldam as atitudes sociais, pois influenciam as percepções do comportamento e da realidade social do espectador, ditando regras de comportamento sexual aos adolescentes, os quais vêm a si mesmos de maneira egocêntrica, como atores em sua própria “novela”.

3 METODOLOGIA

A pesquisa se caracterizou como Roda de Conversa, uma adaptação da proposta de Warschauer (2001), que propôs uma formação pela experiência através das rodas de educadores e da reflexão e buscou romper com o ciclo de reprodução da concepção de escola e de ensino dos professores.

A intervenção ocorreu durante as horas atividades com a população composta por vinte alunos do 2º ano do Ensino Médio praticantes de ginástica e musculação, de ambos os sexos, com média de idade de 16 anos com a aplicação de questionário, com três turmas do 2º ano do Ensino Médio, de ambos os sexos, com idade média de 16 anos, na participação das manhãs de leitura, rodas de conversa e uma turma do 3º ano do Ensino Médio, composta por ambos os sexos, com idade média de 17 anos, na participação das manhãs de leitura, rodas de conversa e como reprodutores do conhecimento apresentando seminário para as outras turmas, do Colégio Estadual Jardim Universitário da cidade de Sarandi-PR.

No primeiro momento foi perguntado nas salas dos 2º anos quem praticava atividade física em academia, sendo musculação e ginástica, perguntado quem fazia o uso de algum tipo de suplemento alimentar. Após isso foi aplicado o questionário, na hora atividade, para esses alunos e feito a análise necessária.

No segundo momento, nas aulas de educação física dos 2º e 3º anos, foi falado sobre o tema suplementos alimentares e foi visto o que os alunos conheciam sobre o mesmo, realizando assim a primeira roda de conversa.

No terceiro momento foi proposto para os alunos, com a união de outros conteúdos como atividade física, exercício físico e frequência cardíaca, a ida a um parque ecológico, a 2,5km do colégio, para trabalhar a caminhada, exercícios em volta do lago, além de manhãs de leitura e roda de conversa na sombra.

Em um quarto momento os alunos do 3º ano se aprofundaram mais no tema e se prepararam para apresentar um seminário para os alunos do 2º ano e após isso foi realizada mais uma roda de conversa com a participação da professora.

4 DISCUSSÕES E RESULTADOS

A proposta do projeto de intervenção era que os alunos adquirissem o conhecimento sobre os benefícios e malefícios, efeitos benéficos e colaterais, que não estão estampados em propagandas, bulas ou rótulos, tornando assim possível que estes estudantes, tornando-os agentes multiplicadores sobre os suplementos alimentares e seu uso consciente.

Através das respostas obtidas através do questionário foram constatados os seguintes dados para o uso de suplementos alimentares por parte dos adolescentes do 2º ano do Ensino Médio:

- Ganhar massa muscular;
- Melhorar o desempenho competitivo;
- Aumentar a performance física;
- Recomendação de amigos, colegas e professores da academia;
- Disponibilidade dos suplementos em farmácias e lojas especializadas;
- Propaganda de que eles são seguros, “naturais”, isentos de efeitos adversos e que podem aumentar a força e a resistência muscular;
- Imitar atletas de elite que supostamente fizeram uso desses suplementos.

Analisando os questionários pode-se perceber é muito grande a influência da mídia na vida e no corpo do adolescente. Pois os mesmos infelizmente não estão medindo esforços para adquirir um corpo forte e esbelto. Não procuram um respaldo teórico e vão “na onda” de informações de amigos, instrutores e principalmente de propagandas.

Já em relação as rodas de conversa, elas foram amplamente melhor nas dependências do Parque Ecológico Papa João Paulo II, na cidade de Sarandi, acreditando assim que por estarmos fora das dependências do colégio os alunos se sentiram mais a vontade para exporem as suas dúvidas, anseios e opiniões. E também um ponto muito importante foi a união das rodas de conversa, com as manhãs de leitura ao ar livre, e não dentro das quatro paredes da sala de aula.

O seminário foi surpreendente por parte dos alunos do 3º ano do Ensino Médio, pois além de terem participado das manhãs de leitura e das rodas de conversa, se empenharam ao máximo para proporcionarem o conhecimento aos outros alunos.

Ao longo do projeto, foi possível verificar que esse tipo de ação que visava se aproximar da realidade vivida pelo adolescente é valiosa. E toda e qualquer ação de intervenção para ter êxito precisa partir de algo que seja real ou de conhecimento dos sujeitos da intervenção que se pretende e isso foi alcançado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tratar do tema suplementos alimentares na vida do adolescente foi instigante e muito valioso, pois o tema é atual e está muito presente tanto no âmbito escolar, como fora dele.

Outro fato de suma importância foi a aproximação que ocorreu entre professora e alunos, entre alunos e alunos, devido a aula extra classe e também das manhãs de leitura e das rodas de conversa.

Com isso conclui-se que diante das considerações tratar das questões dos suplementos alimentares na escola foi fundamental para o conhecimento dos alunos, pois é algo que está presente no dia a dia, pois devido a maioria das respostas dos questionários, observou-se que os alunos citados na pesquisa se preocupam muito com a mídia e os padrões de beleza, onde exige do adolescente uma aparência bonita e um corpo “perfeito”.

Esperamos que o trabalho do projeto de intervenção tenha sido valido para esses alunos, pois infelizmente este consumo crescente pode se tornar cada vez mais indiscriminado e perigoso, fator esse que está ligado na maioria das vezes a desinformação, bem como seus efeitos adversos a saúde, juntamente o fácil acesso

a estes produtos, a não exigência de receita e ainda a grande propaganda realizada pela mídia, não necessariamente comprovada.

REFERÊNCIAS

APPLEGATE, E. A.; GRIVETTI, L. E. Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. *The Journal of Nutrition*, Davis, v. 127, n. 5, May 1997.

BACURAU, R. F. *Nutrição e suplementação esportiva*. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 2001.

BAPTISTA, C. A. et al. Drogas lícitas e ilícitas nas academias e no esporte. *Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo*, São Paulo, v. 15, n. 3, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância Sanitária. Portaria n. 222 de 24 de março de 1998a. Regulamento técnico para fixação de Identidade e características mínimas de qualidade que deverão obedecer os alimentos para praticantes de atividade física. *Diário Oficial da União*. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32_98.htm>. Acesso em: 24 de novembro de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância Sanitária. Portaria n. 32 de 13 de janeiro de 1998b. Aprova o regulamento técnico para suplementos vitamínicos e ou de minerais. *Diário Oficial da União*. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/32_98.htm>. Acesso em: 24 de novembro de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância Sanitária. Consulta pública n. 60 de 13 de novembro de 2008. Regulamento técnico de Alimentos para atletas. Disponível em: <<http://www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP%5B24416-1-0%5D.PDF>>. Acesso em: 24 de novembro de 2015.

BUCCI, L. R. Auxílios ergogênicos nutricionais. In: WOLINSKY, I.; HICKSON Jr., J. F. *Nutrição no exercício e no esporte*. 2. ed. São Paulo: Roca, 2002.

CAMARGO, T. P. P. et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. *Rev. Bras. Psicol. Esporte*. São Paulo, v.2, n.1, jun. 2008.

CARVALHO, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev. Bras. Med. Esporte*, V.9, n.2, Mar/Abr, 2003.

DOKKUM, V. W. Nutrition, doping and sport. Rev. Nutrição-Saúde & Performance. São Paulo, ano 4, n.17, abr/mai/jun. 2002, Disponível em:<http://www.artnutri.com.br/esc_olh.asp?item=39.html>. Acesso em 13 nov 2015.

GRANDJEAN, A. C. Diets of elite athletes: has the discipline of sports nutrition made an impact? The Journal of Nutrition , Omaha, v. 127, n. 5, May 1997.

GOLDHILL, S. Quem você pensa que é? In: GOLDHILL, S. Amor, Sexo & Tragédia - Como o Mundo Antigo Influencia Nossas Vidas. Rio de Janeiro: Jorge ZAHAR Editor, 2007.

GOSTON, J.L.; CORREIA, M.I.T.D. suplementos nutricionais: histórico, classificação, legislação e uso em ambiente esportivo. Revista Nutrição e Esporte. Set/out 2009.

HIRSCHBRUCH, M. D; LAJOLO, F. M; PEREIRA, R. F. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Nutr. Campinas, v. 16, n. 3, Jul./set. 2003

HIRSCHBRUCH, M. D; FISBERG, M; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Bras. Med. Esporte. Niterói, v.14, n.6, Nov./dez. 2008.

MARIN, P. J. Influência da mídia sobre o corpo do adolescente, 2010. Disponível em: <<http://paulojmarin.blogspot.com.br/2010/10/>>. Acesso em 15 fevereiro de 2016.

MARINHO, I. C. Suplementos Alimentares. Disponível em:<<http://www.infoescola.com/saude/suplementos-alimentares/>>. Acesso em 13 nov 2015.

NUNES, L. Navegar ao lado dos filhos é preciso, .2004. Disponível em: <<http://www.linkestadao.com.br>>. Acesso em 13 fevereiro de 2016.

OLIVEIRA, F.P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. Rev Bras Med Esporte. Niterói, v.9, n.6, nov/dez.2003.

OLIVEIRA, M. C. A. M; PAULO, M. M. Influência da mídia no processo de desenvolvimento do adolescente. Revista eletrônica de psicologia. Ano VI. N. 10. Maio 2008.

OLMOS, A. O aprendizado pela tv, 2003. Disponível em: <<http://www.indec.org.br>>. Acesso em 13 fevereiro de 2016

PHILIPPI, J. M. S. O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC. Tese de Mestrado. Florianópolis, 2004.

ROCHA, L. P; PEREIRA, M. V. L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. Rev. Nutr. Campinas, v. 11, n. 1, jan-jun.1998.

SANTOS, K.M.A.; BARROS FILHO, A.A. Consumo de produtos vitamínicos entre universitários de São Paulo, SP. Rev. Saúde Pública, v.36, n.2, São Paulo, abr. 2002.

_____;_____. Fontes de informação sobre nutrição e saúde utilizadas por estudantes de uma universidade privada de São Paulo. Rev. Nutr. V.15, n.2, Campinas, maio/ago. 2002.

SANTOS, R. P.; SANTOS, M. A. A. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Rev. Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 16, n. 2, Jul./dez. 2002.

SANTOS, V. S. D. Suplementação alimentar e atividades físicas; *Brasil Escola*. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/saude/suplementacao-alimentar-atividades-fisicas.htm>>. Acesso em 30 de janeiro de 2016

SAWADA, L.A.; COSTA, A.S.; MARQUESI, M.L.; LANCHETA JR, A.H. Suplementação de aminoácidos e resistência à insulina. Rev. Bras. Nutr. Clin., 1999.

SILVA, E. O papel da mídia no enfrentamento da violência contra criança e adolescentes, 2005 Disponível em: <<http://www.caminhos.ufms.br>>. Acesso em 14 fevereiro de 2016.

SOUZA, D.P.O.; MARTINS, D.T.O. O perfil epidemiológico do uso de drogas entre estudantes de 1º e 2º graus da rede estadual de ensino de Cuiabá, Brasil, 1995. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, abr-jun, 1998.

STRASBURGER, V. C. Os adolescentes e a mídia: impacto psicológico. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

TESSEROLI, M. Consumo excessivo de suplementos. Revista Metr pole. Campinas, SP. Janeiro de 2005. Dispon vel em: http://unicamp.br/unicamp/canal_aberto/clipping/maio2005/clipping050503_correipop.html>. Acesso em 07/01/2016.

TIRAPEGUI, J.; CASTRO, I. A. Introdu o a suplementa o. In: TIRAPEGUI, J. Nutri o, metabolismo e suplementa o na atividade f sica. S o Paulo: Atheneu, 2005.

VILELA, J. E. M.; LAMOUNIER, J. A. ; DELLARETTI FILHO, M. A.; BARROS NETO, J. R.; HORTA, G. M. Transtornos alimentares em escolares. Jornal de Pediatria. Rio de Janeiro, v.80, n.1, 2004.

WARSCHAUER, C. A Roda e o Registro: uma parceria entre professor, alunos e conhecimento. S o Paulo: Paz e Terra, 1993.

_____. Rodas em Rede: oportunidades formativas na escola e fora dela. S o Paulo: Paz e Terra, 2001

APÊNDICE



Foto 1– Alunos do 3º ano do Ensino Médio apresentando o seminário



Foto 2– Alunos do 3º ano do Ensino Médio apresentando o seminário



Foto 3- Alunos do 2º anos B e C, participando da manhã de leitura e rodas de conversa no Parque Ecológico Papa João Paulo II.

