

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Géssyca Tolomeu de Oliveira

TÍTULO: Identificação do uso de recursos ergogênicos por atletas:
abordagem quali-quantitativa por sexo e nível de desempenho.

RESUMO

No âmbito esportivo e competitivo, a capacidade física e energética, habilidades motoras e habilidades psicológicas são essenciais para que os atletas alcancem o seu potencial máximo no período competitivo. Nesse contexto, a busca por alternativas que possam acelerar o desempenho físico tem crescido, assim como sua utilização. O perfil de consumidores de recursos ergogênicos (RE) tende a ter predominância para o sexo masculino. Contudo, com a crescente participação feminina no exercício físico e no esporte, as mulheres têm se engajado na busca por RE e a conscientização e investigação do potencial impacto dos hormônios sexuais femininos no desempenho do exercício e na demanda metabólica deve-se crescer em paralelo. Foi desenvolvido um questionário constituído por 65 perguntas distribuídas em 14 sessões através da plataforma Google Forms®. Posteriormente foi utilizado as redes sociais para a divulgação. ESTUDO 1: Os objetivos do estudo um foram: 1- investigar a prevalência de utilização de recursos ergogênicos por atletas no Brasil; 2- verificar se há uma associação entre nível competitivo, sexo, classificação do esporte e modalidade esportiva; e 3- identificar os motivos que levam os atletas a buscarem RE e quais os meios de prescrição. Os resultados mostraram que atletas de nível competitivo mais alto utilizam mais RE e que há uma prevalência de 62,8% do uso de recursos ergogênicos nutricionais (REN). Atletas do sexo masculino, de esportes individuais e da modalidade triatlo apresentaram associação com o uso REN. A modalidade lutas apresentou associação com o uso de recursos ergogênicos farmacológicos (REF). O motivo de utilização de RE apresentou variação de acordo com a sua classificação. Para REN e REF, a melhora do desempenho teve maior percentual de relatos, para

os recursos ergogênicos biomecânicos (REB), a recuperação foi o foco dos atletas e para os recursos ergogênicos psicológicos (REP) a motivação teve maior prevalência. A auto prescrição de RE teve grande participação em todos o RE. ESTUDO 2: O estudo dois teve como objetivos: 1- investigar a prevalência de utilização de RE pelas atletas; 2- verificar se há associação entre o uso de RE, nível competitivo, classificação esportiva, esporte e efeitos adversos autorrelatados durante treinos e / ou competições em fases do ciclo menstrual (CM); e 3- reportar o conhecimento e percepção de desempenho das atletas sobre as fases do CM. Os resultados mostraram uma prevalência no uso de REN pelas atletas de nível competitivo nacional e internacional. Houve associação entre cansaço / indisposição e uso deste recurso. Sobre o nível de conhecimento das atletas em relação ao CM, 34,2% das atletas não conseguem ou talvez consigam identificar a fase do CM. Durante a fase folicular, os autorrelatos de cansaço / indisposição e piora do desempenho em treinos e competições foram mais altos.

Palavras-chave: Desempenho esportivo. Recursos Ergogênicos. Ciclo menstrual. Atletas.

ABSTRACT

In the sports and competitive sphere, physical and energetic ability, motor skills, and psychological skills are essential for athletes to reach their maximum potential in the competitive period. In this context, the search for alternatives that can accelerate physical performance has grown, as well as its use. The profile of ergogenic resource (ER) consumers tends to predominate for men. However, with the increasing female participation in physical exercise and sport, women have been engaged in the search for ER, and awareness and investigation of the potential impact of female sex hormones on exercise performance and metabolic demand should grow in parallel. The questionnaire developed was consisting of 65 questions distributed in 14 sessions through the Google Forms platform®. Later, social networks were used for dissemination. STUDY 1: The objectives of study one were: 1- to investigate the prevalence of use of ergogenic resources by athletes in Brazil; 2- to verify if there is an association between competitive level, gender, sports classification, and sports; and 3- to identify the reasons that lead athletes to seek ER and what the means of prescription. The results showed that athletes of higher competitive levels use more ER and that there is a prevalence of 62.8% of

nutritional ergogenic resources (NER) use. Male, individual sports, and triathlon athletes were associated with NER use. The fight modality was associated with the use of pharmacological ergogenic resources (PER). The reason for using ER varied according to its classification. For NER and PER, the performance improvement had a higher percentage of reports, for biomechanical ergogenic resources (BER), recovery was the focus of athletes and for psychological ergogenic resources, the motivation had a higher prevalence. The self-prescription of ER had great participation in all the ER. STUDY 2: Study two had as objectives: 1- to investigate the prevalence of ER use by athletes; 2- to verify if there is an association between the use of ER, competitive level, sports classification, sport, and self-reported adverse effects during training and/or competitions in MC phases; and 3- to report the knowledge and perception of the performance of the athletes on the phases of MC. The results showed a prevalence of 52.4% in the use of NER. There was an association between tiredness/indisposition and the use of this resource. Regarding the level of knowledge of the athletes about the MC, 34.2% of the athletes cannot or may be able to identify the MC phase. During the follicular phase, self-reports of tiredness/indisposition and worsening performance in training and competitions were higher.

Keywords: Athletic Performance; Menstrual Cycle; Athletes.

