



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNO DA SILVA GOMES

**EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTÃO DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

*Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
apresentado ao Departamento de
Educação Física da UEPB em
cumprimento às exigências para
obtenção do grau de licenciado em
Educação Física.*

CAMPINA GRANDE

2013

BRUNO DA SILVA GOMES

**EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

*Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
apresentado ao Departamento de
Educação Física da UEPB em
cumprimento às exigências para
obtenção do grau de licenciado em
Educação Física.*

Orientador: Pós Dor. Andrei Guilherme Lopes

CAMPINA GRANDE

2013

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

G633e

Gomes, Bruno da Silva.

Efeitos causados pela ingestão de álcool em praticantes de musculação [manuscrito] / Bruno da Silva Gomes. – 2013.

32 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2013.

“Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física”.

1. Bebida alcoólica. 2. Saúde. 3. Desportista. I. Título.

21. ed. CDD 613.2

BRUNO DA SILVA GOMES

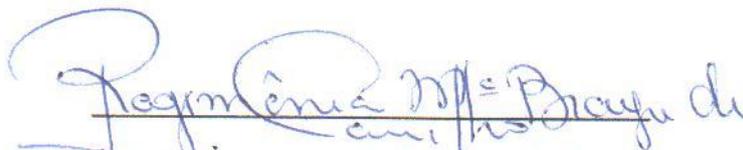
**EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTÃO DE ÁLCOOL EM PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO**

*Trabalho de Conclusão de
Curso - TCC apresentado
ao Departamento de
Educação Física da UEPB
em cumprimento às
exigências para obtenção
do grau de licenciado em
Educação Física.*

Aprovado em 18/10/2013



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes
Departamento de Educação Física/UEPB
Orientador



Prof. Dr. Regiménia Maria Braga de Carvalho
Departamento de Educação Física/UEPB
Examinadora



Prof. Dr. Roberto Coty Warderley
Departamento de Educação Física/UEPB
Examinador

EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

RESUMO

INTRODUÇÃO: O uso do álcool vem crescendo disparadamente, sendo a droga lícita mais consumida no mundo, embora seja legalizado. Embora o uso de pequenas doses traga benefícios a saúde, a ingestão do álcool de moderado a excessivo podem trazer danos crônicos a saúde do indivíduo. Com o fácil acesso a mesma, praticantes de musculação fazem a prática do treinamento, não sabendo dos danos que causariam a saúde. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos causados pelo álcool nos praticantes de musculação. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Estudo observacional de corte transversal nas academias da cidade de Campina Grande. Os dados foram coletados no período entre Julho e Agosto de 2013. Participaram da amostra 30 praticantes de musculação do sexo masculino, onde passaram por uma entrevista, após a mesma foi entregue um questionário. Os dados foram analisados de forma descritiva. O estudo obteve aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa da UEPB. **RESULTADOS:** Foram encontrados diversos sinais e sintomas relatados, devido a ingestão abusiva do álcool, permitindo a mesma afetar o desempenho dos entrevistados tornando-os incapaz de realizar o treino prescrito. **CONCLUSÃO:** A ingestão de álcool de moderada a excessiva causa danos a saúde, assim como torna difíceis a realizações e práticas de atividades rotineiras.

Palavras chave: ingestão de álcool, saúde, musculação

CAMPINA GRANDE

2013

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
JUSTIFICATIVA.....	5
OBJETIVOS.....	6
Objetivo Geral	6
Objetivos Específicos	6
REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
O Álcool na Sociedade	7
Os efeitos do álcool	8
O álcool e o treinamento muscular.....	10
METODOLOGIA.....	12
Tipo de pesquisa	12
População e Amostra	12
Critérios de inclusão e exclusão	12
Instrumentos	12
Procedimentos de coleta de dados	12
Processo de análise de dados	13
Aspectos éticos	13
CRONOGRAMA.....	13
RESULTADOS.....	14
DISCUSSÃO.....	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO	21
APÊNDICE.....	23
DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA.....	23
TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL.....	24
TERMO DE COMPROMISSO PARA COLETA DE DADOS EM ARQUIVO.....	24
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE.....	26
TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL.....	28
DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO CO-PARTICIPANTE.....	29
ANEXOS.....	30
QUESTIONÁRIO.....	30
GUIA DE ENTREVISTA (INÍCIO DA PESQUISA – SELEÇÃO DA AMOSTRA).....	31

INTRODUÇÃO

O álcool é uma das drogas mais consumidas da atualidade, esta estimativa deve-se à legalização da mesma que atenua e mascara os efeitos maléficos do seu uso indisciplinado segundo a OMS(2011). A mídia também atua como agravante, através da difusão do seu consumo e da necessária associação deste aos momentos festivos e corriqueiros do cotidiano.

Apesar das leis restritivas ao uso de bebidas alcoólicas, referentes à faixa etária e consumo mínimo quando em paralelo ao ato de dirigir, sabe-se que muitos conseguem burlar estas regras e arriscar sua segurança e, conseqüentemente dos que os cercam. A principal causa da utilização do álcool é a fuga das responsabilidades acadêmicas, trabalhistas e emocionais, sendo adotado como público alvo desta pesquisa alunos de uma academia, aberta ao público.

Em meio à problemática do uso abusivo do álcool, discussões são frequentemente abordadas e associadas a temáticas diversas, como relatados em estudos feito por American College of Sports Medicine - ACSM (1982) e Ferreira(2002). Dessa forma, pretende-se verificar a relação do consumo de bebidas alcoólicas com a prática de atividades físicas, provendo analise das conseqüências, malefícios ou benéficas, deste hábito, assim como o reflexo dos efeitos quanto à dosagem consumida. Apesar dos malefícios e benefícios já comprovados quanto à ingestão de bebidas alcoólicas, até que ponto este costume pode afetar o desempenho e desenvolvimento do treinamento muscular?

JUSTIFICATIVA

O consumo de bebidas alcoólicas aumenta gradativamente e com isso muitos questionamentos acerca do prejuízo que este hábito pode causar aos consumidores. Em meio a tantas discussões sobre a ingestão e seus efeitos, sejam estes benéficos ou maléficos à saúde, faz-se necessário o estudo desta variável, tendo em vista a perspectiva dos educadores físicos e conseqüentemente da execução de atividades musculares.

A idealização da pesquisa foi feita devido a várias ocorrências de diversos praticantes de musculação, indagando o que estaria afetando o treino deles após os finais de semanas ou datas comemorativas, visto que, todos haviam feito a ingestão de álcool, observando isso, devido a escassez de estudos relacionada a pesquisa, tornando-se necessário um aprofundamento no presente estudo.

Dessa forma, busca-se expor os prós e contras da ingestão desta substância em paralelo a exercícios físicos, na tentativa de estimar os efeitos do uso do álcool na obtenção das expectativas dos alunos de academia, assim como prover reflexão sobre os aspectos favoráveis deste hábito e em quais proporções.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Identificar os efeitos causados pelo consumo da ingestão de álcool nos praticantes de musculação do sexo masculino das academias na cidade de Campina Grande.

Objetivos Específicos

- Analisar os fatores que afetam o desempenho do treinamento muscular, ênfase no consumo de bebidas alcoólicas;

- Avaliar o desenvolvimento do público alvo selecionado.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Álcool na Sociedade

Atualmente o consumo de álcool cresce abusivamente National Institute on Drug Abuse (NIDA) (1997), sendo divulgado à sociedade apenas os aspectos positivos da sua ingestão. A Organização Mundial de Saúde (2011) relata, mediante relatório, crescimento no consumo abusivo de álcool de cerca de 10 a 15% nos adultos do Ocidente. Considera-se abusivo o consumo de 60 gramas ou mais de álcool puro, pelo menos uma vez por semana, o CISA especifica ainda mais, indicando o uso de duas doses diárias para o homem e apenas uma dose para mulheres, já o NIDA(1997) e o Australian National Guidelines, diz que duas doses para mulheres e quatro doses para homens. No Brasil o número de consumidores chega próximo aos 70%, observando-se ainda uma estimativa de cerca de 2,5 milhões de pessoas que morrem anualmente por uso inadequado ou excessivo do álcool.

A mídia tem influência neste crescimento, através da criação de anúncios publicitários diários que instiga o uso do álcool, introduzindo premissas de melhoria na saúde, sendo esta apenas verificada quando através da ingestão de cerca de duas doses do produto, considerado este um consumo moderado segundo Australian National Guidelines e o NIDA (1997). Informações incompletas e vinculadas apenas para seduzir novos usuários garantem a prevenção de doenças cardiovasculares e o bem-estar. A banalização do álcool, cada vez mais difundida na sociedade, dificulta a conscientização dos efeitos negativos deste e enfraquece a capacidade de discernimento dos jovens quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, hoje vista como indispensável nas reuniões de amigos que visam diversão desmedida.

Embora desconsiderados a maioria das consequências relacionadas ao consumo do álcool, o número total de mortes causadas pelo uso de bebidas alcoólicas forçou as autoridades a tomar providências emergenciais. Em 19 de junho de 2008 criou-se a lei Nº 11.705, também conhecida como Lei Seca, sendo esta uma tentativa de amenizar os danos acarretados pelo álcool, estipulando um consumo mínimo permitido para que o motorista ainda possa conduzir seu veículo, hoje se observa uma pequena diminuição, porém não a esperada. Uma vez que a força inicial adotada e vigor das autoridades mina com o passar do tempo, tornando a eficácia desta medida obsoleta.

Os efeitos do álcool

Atualmente o álcool está presente no cotidiano da maioria da população. O uso desta droga, embora legalizada, acarreta inúmeras doenças, sendo considerado fator determinante à gravidade destas a quantidade e frequência com que é consumida. O início da ingestão ocorre de modo precoce, sendo introduzido aos jovens através de familiares e amigos, comumente correlacionados à autoafirmação de masculinidade, pode ainda originar-se do imaginário juvenil que, através de estereótipos difundidos pela mídia associa o uso de bebidas alcoólicas a aproveitar a vida e fugir dos problemas e responsabilidades cotidianas.

Apesar das inúmeras campanhas que restringem o uso desta substância, na busca por amenizar os efeitos nocivos que seu uso indiscriminado pode acarretar à sociedade, especialmente quando analisados os índices de mortes registradas no trânsito: os efeitos nocivos, ou mesmo benéficos, não possui a mesma divulgação.

Quando se considera analisar os efeitos benéficos da ingestão de bebidas alcoólicas no organismo, a associação dos muitos consumidores tende a destacar os efeitos psicológicos, comumente sentidos em qualquer período de embriaguez, destaca-se que o indivíduo faça o uso do álcool em busca de combater o estresse, desânimo, depressão, preocupações e angústia (Nahas, 2000; CDC, 2000), sendo uma forma de fugir das obrigações e situações cotidianas. Porém a capacidade medicinal do uso do álcool já pôde ser registrada nos estudos de Hipócrates.

Segundo Colavitti (2003) apud Hipócrates catalogou os tipos de bebidas e as relacionou a suas propriedades de cura. Dessa forma, constatou-se a capacidade cicatrizante do álcool que naquela época era regularmente indicado como complemento nutricional, contra febre e atuando ainda como diurético, laxante e antisséptico.

Klatsky (2003), mediante pesquisas, relata os benefícios do consumo moderado do álcool na prevenção de derrames e doenças coronarianas, provendo ainda, certa proteção contra a demência, sendo esta relacionada a problemas cardiovasculares.

Considerou-se consumo moderado a ingestão de, no máximo, duas doses de bebidas alcoólicas. Segundo o mesmo autor os abstêmios desenvolvem DCC (doenças cardíacas coronarianas) fatais e não fatais com maior frequência dos que bebem pouco ou moderadamente.

Quando analisados os benefícios da ingestão do álcool deve-se destacar a informação supracitada que indica o consumo moderado desta bebida, apenas duas doses. Porém estudos correlacionam o efeito do álcool e o modo como este, afeta a percepção do indivíduo às características físicas do mesmo, como peso/altura, sexo e pré-disposição genética.

A popularização de drogas lícitas e a associação destas às atividades recreativas acentuam seu consumo, provendo uma ingestão cada vez maior e frequente. Embora se reconheça os benefícios do álcool, devem-se destacar os malefícios do uso indisciplinado desta substância, sendo classificado em imediato e tardio. Segundo Shiraishi (2005) pode-se destacar como efeitos imediatos a sonolência ou agressividade, a irritabilidade, agitação, alteração de equilíbrio e marcha, alteração na memória, vômitos, convulsões e até a morte. Enquanto os sintomas já descritos podem ser facilmente observados em variadas ocasiões e situações cotidianas, os efeitos tardios são consequentes do uso indiscriminado desta droga e destacam-se os cânceres do sistema digestivo, cirrose, pancreatite alcoólica, perda de sensibilidade em membros inferiores, atrofia do cérebro, arritmia cardíaca, impotência sexual, esterilidade e síndrome de abstinência fetal.

Shiraishi (2005) destaca ainda as consequências sociais, quando o hábito da ingestão de bebida alcoólica acarreta vício e altera o cotidiano do indivíduo, este passa a viver em função do consumo constante desta droga. Destaque para desajuste familiar, rendimento e relacionamento inadequado no trabalho e susceptibilidade para produzir e sofrer atos de violência.

Um dos efeitos corriqueiros e familiares a pessoas que costumam abusar do consumo de bebidas alcoólicas é a “ressaca”. Segundo o Centro de Informações sobre Saúde e Álcool - CISA (2010) a “ressaca” parece ser a maneira que nosso organismo tem de nos alertar que chegamos ao limite, ou seja, no consumo excessivo de álcool. Inicia-se cerca de 6 a 8 horas após o consumo e pode durar até 24 h.

Inerente quando consumido grande quantidade de álcool e produtos que o contenha, o mesmo é metabolizado e distribuído pela corrente sanguínea para todas as células do corpo. Após o momento de intoxicação, quando passado pelo cérebro, o corpo faz um grande esforço para dar conta do uso excessivo que obteve, o fígado finaliza o trabalho

produzindo enzimas para absorvê-lo, transformá-lo em gordura e por fim secretá-lo para a bile. Quando todo o processo termina, o fígado entra em um estado de carência junto ao sistema nervoso, desorganizando todo o metabolismo.

Devido ao fenômeno supracitado não se recomenda para praticantes de musculação a ingestão excessiva de bebida alcoólica, pois após processo realizado pelo corpo, o mesmo fica cansado. Esta fadiga faz com que, na execução da atividade, não se obtenha força suficiente, pois com a ressaca ocorre a diminuição da mesma. Outros sintomas podem ser sentidos como enjoo, diarreia, diminuição da sensibilidade, tontura, desidratação, má alimentação e o cansaço devido a todo processo realizado pelo corpo. Caso o praticante de musculação seja fumante a ressaca será mais aguçada do que se o mesmo não for.

Indica-se ao usuário do álcool a fim de evitar a ocorrência da “ressaca” ou mesmo na busca por atenuar seus efeitos, alimentar-se bem, estar bem hidratado e hidratar-se quando consumir a bebida alcoólica e quando já estiver no estado de “ressaca” evitar qualquer esforço físico e claridade, tomar água ou suco para repor as vitaminas perdidas no processo de metabolização e comer só se necessário.

Embora fenômeno passageiro este pode atuar como indicador de medidas a ser tomadas, pois com o uso excessivo do álcool ocorre a metabolização e com isso uma alteração metabólica, causando diversas disfunções como o acúmulo de gordura no fígado e em casos mais graves a cirrose. Observa-se ainda um considerável agravo na coordenação motora dos usuários.

O álcool e o treinamento muscular

Após análise dos efeitos do consumo indiscriminado de bebidas alcoólicas, faz-se necessário relacionar o tema exposto à execução de exercícios físicos e análise consequente dos efeitos deste aos dependentes do álcool. Dessa forma, constata-se uma melhora das funções corporais, como o metabolismo hepático, diretamente prejudicado pelo uso crônico de álcool, e funções cognitivas.

O American College of Sports Medicine - ACSM (1982) afirma que a ingestão aguda de álcool pode exercer efeito prejudicial em grande variedade de habilidades psicomotoras como no tempo de reação, equilíbrio, estabilidade, precisão e coordenação

complexa. Ainda de acordo com o ACSM (1982) a ingestão aguda de álcool não necessariamente influencia as funções metabólicas ou fisiológicas essenciais para as performances físicas, como o metabolismo energético, consumo máximo de oxigênio, batimentos cardíacos, rendimento cardíaco, fluxo sanguíneo muscular, diferença de oxigenação arteriovenosa ou respiração. Essas reações variam de indivíduo para indivíduo e de acordo com as circunstâncias em que a bebida é ingerida.

Segundo Ferreira (2002) a realização do teste de esforço progressivo em ciclo ergômetro até o esforço máximo, aproximadamente 15 minutos, ilustra a reação corporal de um indivíduo sob o efeito de duas a cinco doses de álcool, considerado uma quantidade moderada. Ao término do teste, o álcool, previamente consumido, prolonga o tempo de recuperação da frequência cardíaca e produz uma discreta redução da alcoolemia. Embora simples, a realização deste corrobora a premissa do álcool afetar o desempenho dos praticantes de exercícios físicos e contradiz os resultados da ACSM quando afirma que o consumo de álcool, não afeta necessariamente, a frequência cardíaca.

Apesar das alterações da resposta do organismo ao exercício físico, a realização deste aumenta a atividade das enzimas hepáticas, envolvidas no metabolismo do álcool. Segundo Ardies et al. (1989) o aumento da metabolização do álcool independe da natureza do exercício, agudo ou crônico. Em contraposição com o aumento do desgaste corporal e prejuízo na capacidade de recuperação do organismo, o álcool quando associado à execução de atividade física, afeta o sistema nervoso e promove redução da ansiedade e percepção de esforço, assim como aumento do prazer da realização do exercício em questão.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo exploratório e de corte transversal.

População e Amostra

A população será constituída por indivíduos praticantes de musculação, frequentadores das academias de musculação na cidade de Campina Grande – PB.

Serão selecionados 30 indivíduos, assíduos e que praticam treinamento de musculação, do sexo masculino, de faixa etária entre 18 a 41 anos de idade, sendo estes consumidores de bebidas alcoólicas para análise dos efeitos causados pelos mesmos.

Crítérios de inclusão e exclusão

Serão inclusos os alunos regularmente matriculados e presentes no período da coleta. Serão excluídos os sujeitos que deixarem de responder alguma das perguntas da entrevista.

Instrumentos

O instrumento utilizado na pesquisa devido a falta de recursos, será utilizado de protocolo como questionários.

Procedimentos de coleta de dados

Inicialmente, será realizada uma visita na academia e, em seguida a apresentação dos objetivos da pesquisa aos responsáveis pela mesma, destacando a importância da pesquisa e a colaboração dos mesmos. Após isso lhes será entregue a Declaração de Autorização Institucional, autorizando a realização da pesquisa. Posteriormente uma apresentação aos alunos. E aos que se dispuseram participar do estudo será entregue o

RESULTADOS

A amostra foi composta por 30 praticantes de musculação, sendo estes do sexo masculino e com idade entre 17 a 41 anos. Um dos pré-requisitos para seleção dos entrevistados restringiu-se ao hábito de ingestão de álcool para detectar os efeitos, oriundos da “ressaca”.

Com relação ao primeiro questionamento todos os selecionados responderam já ter praticado algum treinamento muscular após o consumo de bebidas alcoólicas. Em seguida estes foram indagados a respeito dos sinais e sintomas, já detectados, decorrentes dessa prática. Constatou-se, na Figura 1, a variação da ocorrência de sintomas apresentados no decorrer do treinamento, sendo usualmente elencados ao menos três efeitos.

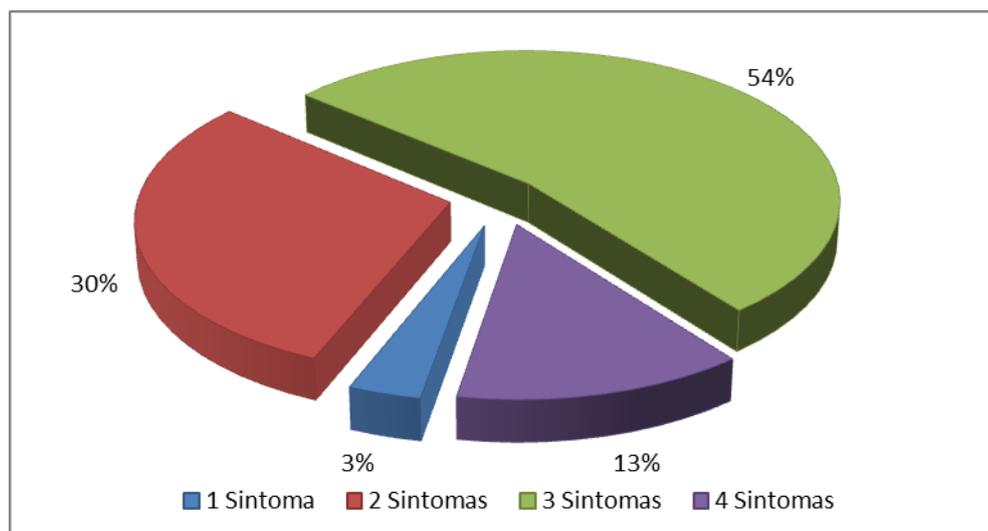


Figura 1 - Variação de sinais e sintomas percebidos

Dos sinais e sintomas descritos alguns foram repetidamente destacados e podem ser considerados característicos da realização desta prática. A Figura 2 descreve os efeitos comumente sentidos e destacam-se quais destes acarretam maiores implicações ao desempenho da amostra selecionada.

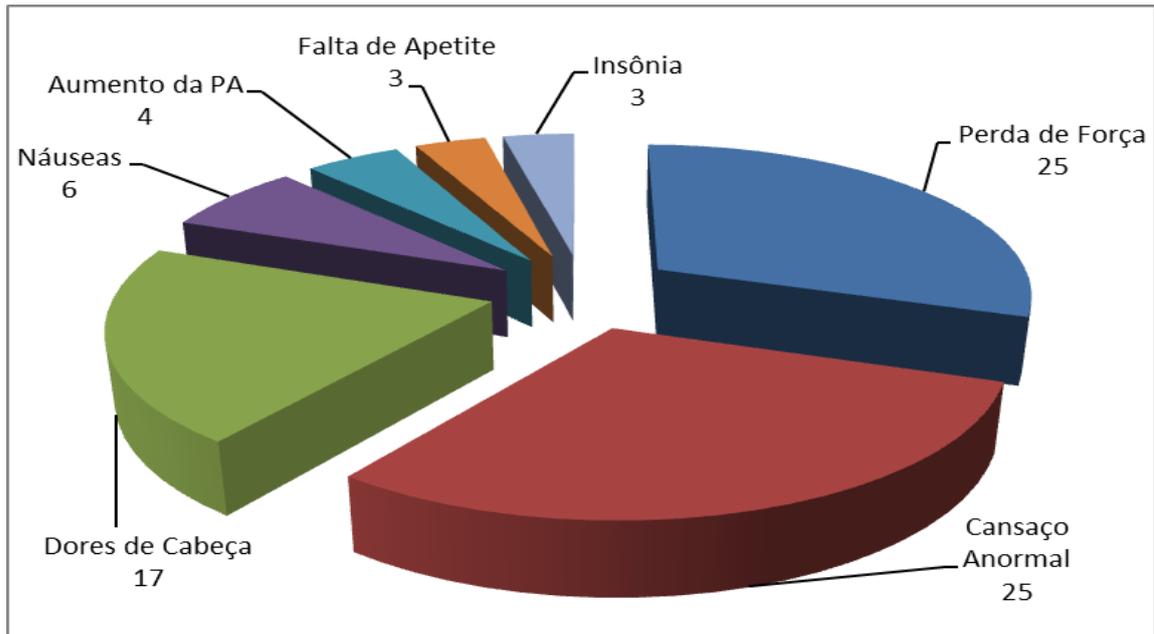


Figura 2 - Proporção dos sinais e sintomas percebidos

Indagou-se ainda sobre a ocorrência de alterações no desempenho no momento do treino realizado. Do total de entrevistados a maioria, 26 praticantes, apresentaram mudanças, sendo estas atribuídas a fatores diversos, são eles: falta de força, cansaço, diminuição do ritmo, indisposição, má nutrição e descoordenação. A Figura 3 ilustra a parcela da amostra que constatou baixa no desempenho, atribuído ao álcool.

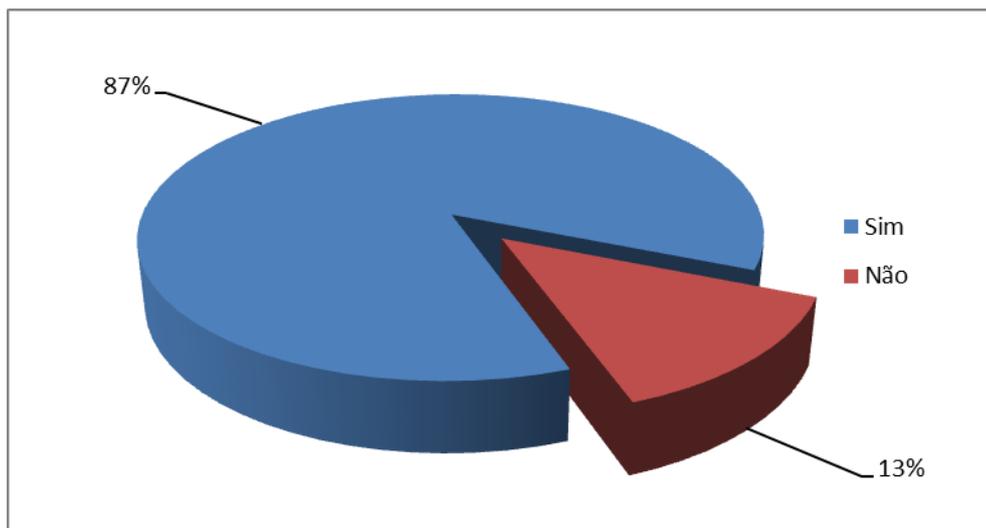


Figura 3 - Mudança no desempenho

Com relação à mudança morfológica, 14 dos 30 entrevistados perceberam alguma diferença, dentre estas se observou a perda de massa magra, aumento de massa gorda e a retenção de líquido.

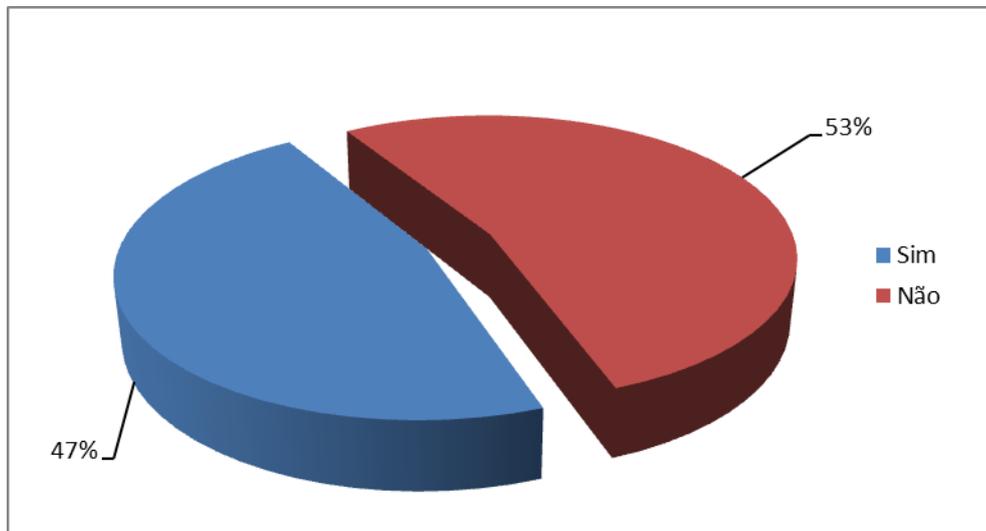


Figura 4 - Mudanças relacionadas à morfologia

Buscou-se ainda fazer um questionamento quanto à influência do álcool na realização de atividades rotineiras. De acordo com Figura 5, 80% da totalidade admite, mesmo em menores proporções para alguns destes, apresentar dificuldade durante o período da “ressaca”.

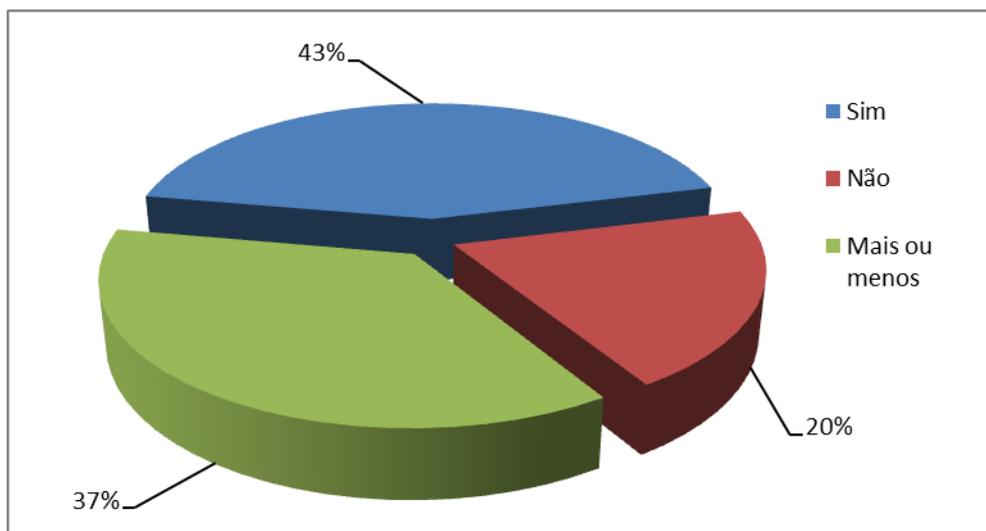


Figura 5 - Dificuldades rotineiras relacionadas ao álcool

Quando questionados quanto ao nível de treinamento e tempo praticado, os mesmos alegaram a prática por período superior a um ano e treinamento médio a avançado, exceto dois entrevistados que se encontram em nível de iniciante, devido a recentes lesões. Quanto à frequência do consumo de bebidas alcoólicas a amostra analisada possui concordância quanto aos dias de maior probabilidade de consumo, sendo estes os fins de semana e datas comemorativas.

DISCUSSÃO

Durante levantamento bibliográfico relacionado ao tema buscou-se elencar os benefícios e malefícios, de modo a citar estudos diversos que corroborassem as linhas de pesquisa contrárias, a respeito do consumo do álcool paralelo a prática de atividade física. A metodologia aplicada atendeu aos autores que defendem os malefícios desta prática, sendo necessários estudos adicionais, de caráter principalmente biológico, pois dos benefícios apresentados os principais relacionam-se a prevenção de doenças cardíacas e capacidade cicatrizante, sendo também indicado como diurético, laxante e antisséptico. Salientando-se que estes benefícios são decorrentes de pequenas ingestões.

Estudos desenvolvidos por Shiraichi (2005) indicaram que os efeitos imediatos da ingestão do álcool perduram por tempo suficiente para afetar atividades posteriores e cotidianas, como a prática da musculação, sendo este fato comprovado pelo CISA (2010), quando afirma que a “ressaca” inicia-se cerca de 6 a 8 horas após o consumo e pode durar até 24 h. Dessa forma, o consumo ocasional de bebidas alcoólicas podem proporcionar efeitos sentidos em longo prazo.

No presente estudo a totalidade do espaço amostral identificou implicações que correlacionam o consumo de bebidas alcoólicas à prática de atividades físicas. Comprova-se então a linha de pensamento dos autores Shiraichi (2005), ACSM (1982) e Ferreira(2002) que desenvolveram análises dos efeitos nocivos desta prática..

No caso estudado, puderam-se observar diversos sinais e sintomas, ocasionados pela ingestão de álcool, alegados por diferentes entrevistados. Tal diferenciação nos efeitos sentidos pós-consumo justifica-se devido a individualidade de cada organismo, como explica o ACSM (1982) quando afirma que a variação dos sintomas são diferentes, não apenas de indivíduo para indivíduo, mas podem ser atribuídas às circunstâncias de ingestão para o mesmo indivíduo.

Após confirmação da premissa que o álcool afeta o desempenho na musculação, mediante análise dos questionários, puderam-se destacar os principais sinais e sintomas citados, sendo estes as dores de cabeça, falta de força e cansaço anormal. Estudos desenvolvidos por Ferreira (2002) e ACSM (1982) corroboram os resultados da pesquisa quanto à queda de desempenho. Citaram-se também sintomas relacionados à capacidades psicomotoras, como alteração no equilíbrio e coordenação, sendo estas

afirmações contradizentes às afirmações de Ardies et al. (1989) que associam a ingestão de álcool e atividades físicas ao aumento do prazer na realização do mesmo.

Na busca por sanar as dúvidas quanto aos efeitos ocasionados durante o período da “ressaca” os praticantes foram indagados quanto à veracidade desta afirmativa. Apenas 20% da amostra relataram a não observância dos efeitos do álcool nas atividades rotineiras, 37% admitiram sentir suas implicações ocasionalmente e 43% afirmaram notá-las sempre.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou que os praticantes percebem e sentem a predominância dos malefícios causados pela ingestão do álcool, de modo moderado a excessivo (acima de duas doses ou superior a 10g de álcool puro diário segundo CISA), relacionados a atividades físicas. Tendo como principal consequência à prática supracitada, queda no rendimento do treinamento, simbolizados por sintomas diversos e de caráter físico e psicomotor. Constatou-se ainda a presença do efeito da “ressaca” nos entrevistados, assim como na observância dos seus efeitos e variação da intensidade dos mesmos para cada indivíduo.

Sugere-se para futuras pesquisas a análise destes efeitos em grupos controles experimentais, onde os indivíduos sejam praticantes do uso do álcool, sendo estes submetidos a treinamento programado previsto para cada subgrupo, assim como um destes submetido ao mesmo treinamento, sem o consumo do álcool. Dessa forma, para melhor avaliar os desempenhos e coletas de informações, recomenda-se utilização de dinamômetro e lactímetro, para melhor avaliação das valências afetadas. Esta sugestão busca incentivar pesquisas futuras de modo a suprir a deficiência relacionada a escassez enfrentada quanto ao tema abordado.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- BOUCHARD C, SHEPHARD, RJ, STEPHENST, et al. Exercise, fitness and health: the consensus statement. In: Bouchard C, Shephard, RJ, StephensT, et al. Editores. Exercise, fitness and health. Champaign: Human Kinetics, 1990:3-28;
- CDC. (2000) Youth risk behaviour surveillance – United States, 1999. Atlanta: Center for Diseases Control and Prevention, 49(5):1-98;
- CISA – Centro de Informações sobre Saúde e Álcool. **Efeitos da intoxicação aguda por álcool ("Ressaca")**. Disponível em: <<http://www.cisa.org.br/artigo/452/efeitos-intoxicacao-aguda-por-alcool-ressaca.php>>. Acesso em: 25 de maio de 2012;
- COLAVITTI, F. **Vinho: um longo capítulo na história da medicina**. *Galileu*, n. 140, p. 14-21, mar. 2003;
- FERREIRA, SE. Estudo dos efeitos fisiológicos e psicológicos da ingestão combinada de álcool e bebidas energéticas [Dissertação Mestrado]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2002;
- Guyton, Arthur C., 1919-2003
Tratado de Fisiologia médica/ Arthur C. Guyton. John E. Hall: tradução de Barbosa de Alencar Martins., [et al.], Rio de Janeiro : Elsevier, 2006;
- KLATSKY, A. L. **Um brinde à sua saúde?** *Scientific American Brasil*, ano 1, n. 10, p. 82-89, mar. 2003;
- Nahas, M.V.; Barros, M.V.G. & Francalacci, V. (2000). O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*.5(2):48-59;

- National Institute on Drug Abuse (1997). National Institutes of Health. Tendencias Nacionales. (On line). Disponível: www.drugabuse.gov;
- Portal Vermelho. **Aumenta consumo de álcool no Brasil, segundo a OMS.** Disponível em: http://www.vermelho.org.br/noticia.php?id_secao=10&id_noticia=147428&fb_source=message. Acesso em: 22 de maio de 2012;
- SANTOS, Marinella Burgos Pimentel dos & TINUCCI, Taís. **O Consumo de Álcool e o Esporte: uma visão geral em atletas universitários.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2004, 3(3):27-43;
- SCHRAMM, W. (1971). **Notes on case studies of instructional media projects.** Working paper, the Academy for Educational Development, Washington, DC;
- SHIRAISHI, M. **The Neuropharmacology of Ethyl Alcohol.** *Erowid. Org.*, v.1, 2005.

APÊNDICE**DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA****Titulo da Pesquisa: EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Eu, **Bruno da Silva Gomes**, Estudante do curso de licenciatura plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: 2.943.292, declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que se possam cumprir integralmente os itens da Resolução 196/96, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Orientador

Orientando

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**Pesquisa: EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

Eu, **Bruno da Silva Gomes**, Estudante do curso de licenciatura plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: 2.943.292 e CPF: 090.147.454-19, comprometo-me em cumprir integralmente os itens da Resolução 196/96 do CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

PESQUISADOR(A)

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

TERMO DE COMPROMISSO PARA COLETA DE DADOS EM ARQUIVO

**Título do projeto: EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Pesquisador: Bruno da Silva Gomes

O pesquisador do projeto acima identificado assume o compromisso de:

- I. Preservar a privacidade dos pacientes cujos dados serão coletados;
- II. Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- III. Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa.

Nome do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador
Responsável

Nome do pesquisador participante

Assinatura do pesquisador participante

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu,
_____, em pleno exercício dos meus direitos me disponho
a participar da Pesquisa “**EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**”.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

O trabalho **EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO** terá como objetivo geral **Identificar os efeitos causados pelo consumo da ingestão de álcool nos praticantes de musculação do sexo masculino das academias na cidade de Campina Grande.**

Ao voluntário só caberá a autorização para responder um questionário.

- Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial, revelando os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.
- O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.
- Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.
- Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.
- Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.
- Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

Prof. Doutor Andrei Guilherme Lopes

Assinatura do pesquisador responsável

Assinatura do Participante



Assinatura Dactiloscópica

Participante da pesquisa

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

NOME DA INSTITUIÇÃO DE COLETA DA PESQUISA: ACADEMIA GARDEN HOTEL

CNPJ:

**ENDEREÇO COMPLETO: RUA ENGENHEIRO JOSÉ BEZERRA, BAIRRO DO
MIRANTE, CIDADE DE CAMPINA GRANDE, ESTADO DA PARAÍBA, PAÍS DA
REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL.**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado **“EFEITOS CAUSADOS PELA INGESTA DE ALCÓOL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO ”** desenvolvida pelo aluno **Bruno da Silva Gomes** do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), sob a orientação do professor (a)

_____.

Assinatura e carimbo do responsável institucional

**CAMPINA GRANDE – PB
2012**

DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO CO-PARTICIPANTE

Declaro ter lido e concordar com o parecer ético emitido pelo CEP da instituição proponente, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 196/96. Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem estar.

Assinatura e carimbo do responsável institucional

CAMPINA GRANDE – PB

2012

ANEXOS**QUESTIONÁRIO**

1. Você já praticou algum treinamento muscular após a ingestão de álcool?

() Sim () Não

Caso tenha tido ingestão, indique os sinais e sintomas que possa ter sentido:

() Insônia () Aumento da pressão

() Perda de força muscular () Cansaço anormal

() Dores de cabeça () Falta de apetite

() Náuseas

2. Houve alguma mudança no seu desempenho? Se sim, comente como aconteceram essas mudanças no seu organismo.

() Sim () Não

3. Houve alguma mudança na sua morfologia corporal (estrutura corporal – músculos, gordura corporal) ou na sua composição corporal? Se sim, comente quais foram e se estas foram de cunho maléfico ou benéfico?

() Sim () Não

4. Está havendo dificuldade de realização das atividades rotineiras do seu dia pós ingestão alcoólica?

() Sim

() Não

() Mais ou menos

GUIA DE ENTREVISTA (INÍCIO DA PESQUISA – SELEÇÃO DA AMOSTRA)

1. Você consome bebida alcoólica? Se sim, com que frequência?

() Sim

() Não

2. Quantos anos de idade você tem?

3. Você pratica treinamento muscular regularmente?

4. Você se considera em que nível de treinamento?

5. Você acha que o consumo exagerado de álcool afeta o desempenho e desenvolvimento do treinamento muscular?

() Sim

() Não