

OS IMPACTOS DO CONSUMO DE BEBIDA ALCOOLICA NOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Karla Giovanna Pereira

Universidade Estadual de Goiás Campus Norte UNU – Porangatu (UEG)

Jamilly Cariri da Silva

Universidade Estadual de Goiás Campus Norte UNU – Porangatu (UEG)

Gleice Kelly Pereira dos Santos

Universidade Estadual de Goiás Campus Norte UNU – Porangatu (UEG)

Jaqueline Vitor dos Santos

Universidade Estadual de Goiás Campus Norte UNU – Porangatu (UEG)

Leydianne Percilia Borges

Universidade Estadual de Goiás Campus Norte UNU – Porangatu (UEG)

INTRODUÇÃO

O consumo de álcool é um problema de saúde pública segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2016, sendo o mesmo uma substância psicoativa com propriedades que causam dependência, além de afetar as pessoas e a sociedade de muitas formas. Seus efeitos no organismo causam interferência na absorção de nutrientes importantes para o aumento de massa muscular, desidratação por estimular a diurese e comprometer a força, potência e endurece muscular, podendo desencadear doenças como a hepatite alcoólica, esteatose hepática, a cirrose hepática, a pancreatites e doença metabólica (OLIVEIRA et al, 2014; GIACOMELLI et al, 2019).

O trabalho buscou analisar a interferência do consumo de álcool no desempenho dos praticantes de atividade física, evidenciar correlação entre os efeitos do álcool e a pratica regular de atividade física e sugerir atividade física como auxilio no combate ao alcoolismo.

METODOLOGIA

A pesquisa foi uma revisão bibliográfica de cunho descritivo, com uma abordagem qualitativa. Foram utilizados livros, artigos, dissertações e teses pesquisadas nas seguintes

plataformas de pesquisa: GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO, LILACS, PUB NET, PERIÓDICOS CAPES sobre o tema. Foram usados os seguintes descritores: “álcool”, “bebidas alcoólicas”, “atividade física”, “exercícios físicos”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em uma pesquisa realizada por Oliveira et al. (2014) entre os participantes de academia de ginástica que consomem bebidas alcoólicas excessivamente, constatou-se que eles apresentam circunferência da cintura, do braço e massa corpórea dentro dos valores recomendados. Contudo, no que se refere à gordura corporal e dobra cutânea tricípital, os valores foram acima do aconselhado.

Estudos demonstram que o consumo abusivo do álcool está cada vez mais frequente entre os praticantes de atividade física, e que essa ingestão alcóolica tem acarretado no desgaste corpóreo durante o esforço físico, com piora no processo de recuperação corporal no pós-exercício (SILVA; TUCCI, 2014; LIMA et al, 2017).

Na pesquisa realizada por Gomes (2013) com praticantes de musculação de uma academia de ginástica mostrou que a ingestão de bebidas alcoólicas apresenta diferentes efeitos, sinais e sintomas entre os participantes, isso porque cada sujeito tem sua individualidade de organismo, mas que independente, o álcool sempre tende a afetar o desempenho durante a musculação. Dentre esses sinais e sintomas encontra-se a dor de cabeça, a falta de força e o cansaço fora do normal; quanto aos sintomas, estes apresentam na capacidade psicomotora, alterando o equilíbrio e a coordenação.

Os resultados deste presente estudo vêm mostrar que o álcool interfere negativamente na performance nas atividades físicas e que o uso excessivo de álcool exerce efeitos deletérios na fisiologia do praticante e causa prejuízos no seu desempenho físico.

Honorato et al. (2019) sugere algumas atividades físicas como auxílio no combate ao alcoolismo: alongamentos, a ginástica, os exercícios aeróbicos e anaeróbicos, a caminhada, as abdominais, o poli chinelos, os jogos recreativos, a capoeira, o yoga, a natação, o ciclismo, a musculação, as lutas, dentre outras atividades que objetivam movimentos e bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer da pesquisa constatou-se que não há na literatura nenhum efeito benéfico

do uso de bebidas alcoólicas para os praticantes de atividades físicas, no máximo surte efeito ergogênico para o alívio de tensões, estresse e ansiedade, mas isso não é o suficiente para justificar o seu consumo.

Por fim, conclui-se que são necessários mais estudos voltados para os impactos do consumo de bebida alcoólica sobre o desempenho físico dos praticantes de atividade física, pois a maioria dos que foram encontrados já estão antigos, e os mais recentes ainda são poucos.

REFERÊNCIAS

GIACOMELLI, K. B. et al. Efeitos do consumo de álcool no desempenho e recuperação do exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 1009-1016, 2019.

HONORATO, E. J. S. et al. Atividade física como estratégia no processo de reabilitação psicossocial de dependentes químicos. **Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas, SP, v. 17, e019009, p. 1-19, 2019.

LIMA, D. F. et al. Associação da atividade física de lazer com o consumo de bebidas alcoólicas em adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Curitiba, v. 22, n. 6, p. 576-583, 2017.

OLIVEIRA, D. G. et al. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. **J. Bras. Psiquiatr.**, v. 63, n. 2, p. 127-132, 2014.

SILVA, É. C.; TUCCI, A. M. Estudo transversal sobre o uso de risco de álcool em uma amostra de estudantes de uma universidade federal brasileira. **J. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 63, n. 4, p. 317-325, 2014.