

CONSUMO DE ENERGÉTICOS À BASE DE TAURINA EM CORRIDASBethânia Karoline Alvaro Menezes¹, Lara Costa Oliveira¹, Suznny Lima Ortolan¹, Danielle Boin Borges¹, Felipe Francisco Insfran¹¹Nome Colégio Status Jardim Paulista – Campo Grande -MSbe-karoline@hotmail.com, danboin@gmail.com**Palavras-chave:** Energético, corrida de rua, atividade.**Introdução**

Atualmente tem crescido consideravelmente o número de pessoas que estão praticando corrida de rua. A corrida Volta das Nações realizada em Campo Grande, teve um número aproximado de 26,4 mil participantes, sendo que destes, em torno de 10.800 participantes se inscreveram nas corridas de 10 Km e 21 Km (Sesi, 2014). A prática desta atividade física tem aumentado consideravelmente porque hoje em dia são conhecidos os benefícios que pode causar a saúde, porém, também são conhecidos raros casos de fatalidade em algumas corridas, principalmente as mais longas. Algumas pessoas questionam se a pessoa em questão já teria algum problema de saúde e outras questionam se houve uso abusivo de substâncias energéticas nessas atividades. Porém, nenhum relato concreto é feito de fato afirmando qual seria a causa desse mal súbito.

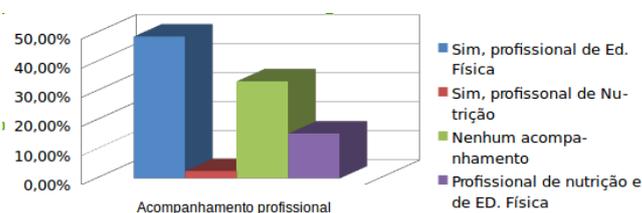
Sendo assim, nosso trabalho tem como objetivo, verificar o consumo de energéticos em atividades físicas, principalmente a base de taurina.

Metodologia

Foi feito um questionário com 39 atletas amadores sendo 41,1% do sexo feminino com faixa etária alternando entre 24 e 60 anos e 53,9% do sexo masculino com faixa etária alternando entre 15 e 60 anos, utilizando um questionário fechado de 13 perguntas com relação ao consumo de bebidas que contenham taurina antes da corrida ou até mesmo antes de treinos, e suas possíveis consequências. A pesquisa aconteceu em uma corrida para a população de Campo Grande – MS, no dia 12 de julho de 2015 organizada pela Caixa Federal em um domingo às 8h00 no Parque das Nações Indígenas, Rua Antônio Maria Coelho, com circuitos de 5 Km e 10 Km. Os atletas entrevistados estavam entre os 100 primeiros a chegarem e o questionário foi feito uns 10 minutos após a chegada de cada atleta.

**Figura 1.** Entrevista com corredores amadores.**Análise e Discussão**

Com o presente estudo podemos chegar as seguintes conclusões: 12,8% das pessoas consomem energético antes das corridas e, esse mesmo percentual já sentiu palpitações em corridas. Apenas 5,91% afirma ter consumido energéticos a base de taurina, destas 23,1% afirmam já terem se sentido mal após uma corrida. Destas pessoas entrevistadas, uma pequena parcela (Figura 1), possuem acompanhamento de profissional de Educação Física ou nutricional.



Esses resultados nos mostraram que um pequeno percentual de corredores consomem energéticos a base de taurina antes de correr e que a maior parte desses corredores tem um acompanhamento de pelo menos um profissional de Educação Física, o que pode explicar a questão de poucos corredores consumir esta bebida, pois teriam o devido acompanhamento, porém devido a relatos isolados anterior ao presente trabalho e até mesmo de alguns corredores que foram entrevistados, acreditamos que, essa substância quando em contato com o nosso corpo, pode nos fazer mal e em caso de pessoas que já tenham problemas cardíacos, esse fato pode se exaltar ainda mais. Por este motivo, pretendemos aprofundar mais nossos estudos com relação a esse tema.

Conclusão

Com este trabalho concluímos que existem casos isolados de atletas que dizem sentir diferença ao consumir energético a base de taurina antes da corrida, sendo assim, este estudo, servirá de base para que outros trabalhos sejam feitos com este tema.

Referências

SESI, Em comemoração aos 37 anos de MS, Volta das Nações atrai multidões. Em: <http://www.voltadasnacoes.ms.sesi.org.br/noticia/em-comemoracao-aos-37-anos-de-ms-volta-das-naacoes-atrai-multidao/748>. Acesso em 12 de jun. 2015.