

PERFIL DO CONSUMO DE ÁLCOOL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADEMIAS LOCALIZADAS NO MUNICÍPIO DE SEROPÉDICA

PROFILE OF ALCOHOL CONSUMPTION AMONG PEOPLE WHO WORK OUT AT GYMS IN THE CITY OF SEROPÉDICA

PERFIL DEL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LAS PERSONAS QUE HACEN EJERCICIO EN GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE SEROPÉDICA

Camilli Vitória Alvares dos Reis¹

Júlia Paiva da Conceição²

Adriana Schlecht Ribeiro³

RESUMO: **Introdução:** A prática regular de atividade física é reconhecida como promotora da saúde e da qualidade de vida. Entretanto, observa-se crescente associação entre comportamentos saudáveis e o consumo de bebidas alcoólicas, inclusive entre indivíduos fisicamente ativos. **Objetivo:** Analisar o perfil do consumo de álcool entre praticantes de atividade física em academias do município de Seropédica-RJ. **Métodos:** Estudo transversal, quantitativo e observacional, realizado em três academias e um estúdio, com participantes de 20 a 59 anos. A coleta ocorreu por questionário on-line (Google Forms), aplicado via QR Code, incluindo dados sociodemográficos e o Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). As associações foram analisadas pelos testes qui-quadrado ou exato de Fisher ($\alpha = 5\%$). **Resultados:** Participaram 104 indivíduos; 63,5% apresentaram consumo de baixo risco e 36,5% foram classificados como consumo de risco, alto risco ou provável dependência. O padrão binge foi identificado em 31,7% da amostra. Não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a classificação de risco e variáveis sociodemográficas. **Conclusão:** O consumo de álcool entre frequentadores de academias mostrou-se prevalente, com proporção relevante de consumo de risco e episódios de binge drinking. Esses achados reforçam a importância de ações educativas voltadas ao uso responsável de álcool no contexto da prática de exercícios físicos.

7846

Palavras-chave: Consumo de álcool. Atividade física. AUDIT. Binge drinking.

¹Acadêmica de nutrição, UNIG Universidade Iguaçu.

²Acadêmica de nutrição, UNIG Universidade Iguaçu.

³Orientadora, do Curso de nutrição, UNIG Universidade Iguaçu.

ABSTRACT: Introduction: Regular physical activity is recognized as a promoter of health and quality of life. However, an increasing association has been observed between healthy behaviors and the consumption of alcoholic beverages, including among physically active individuals. **Objective:** To analyze the profile of alcohol consumption among individuals who engage in physical activity in gyms located in the municipality of Seropédica-RJ. **Methods:** This was a cross-sectional, quantitative, and observational study conducted in three gyms and one studio, with participants aged 20 to 59 years. Data were collected through an online questionnaire (Google Forms), accessed via QR Code, which included sociodemographic information and the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). Associations were analyzed using the chi-square or Fisher's exact test ($\alpha = 5\%$). **Results:** A total of 104 individuals participated; 63.5% presented low-risk consumption, while 36.5% were classified as risk consumption, high risk, or probable dependence. Binge drinking patterns were identified in 31.7% of the sample. No statistically significant associations were found between risk classification and sociodemographic variables. **Conclusion:** Alcohol consumption among gym-goers proved to be prevalent, with a relevant proportion of risk consumption and episodes of binge drinking. These findings reinforce the importance of educational actions aimed at responsible alcohol use within the context of physical exercise.

Keywords: Alcohol consumption. Physical activity. AUDIT. Binge drinking.

RESUMEN: La práctica regular de actividad física es reconocida como promotora de la salud y la calidad de vida. Sin embargo, se observa una creciente asociación entre los comportamientos saludables y el consumo de bebidas alcohólicas, incluso entre individuos físicamente activos. **Objetivo:** Analizar el perfil de consumo de alcohol entre las personas que practican actividad física en gimnasios del municipio de Seropédica-RJ. **Métodos:** Estudio transversal, cuantitativo y observacional, realizado en tres gimnasios y un estudio, con participantes de 20 a 59 años. La recopilación de datos se realizó mediante un cuestionario en línea (Google Forms), aplicado a través de un código QR, que incluía datos sociodemográficos y el Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). Las asociaciones se analizaron mediante pruebas de chi cuadrado o exactas de Fisher ($\alpha = 5\%$). **Resultados:** Participaron 104 individuos; el 63,5 % presentó un consumo de bajo riesgo y el 36,5 % se clasificó como consumo de riesgo, alto riesgo o probable dependencia. Se identificó un patrón de consumo excesivo en el 31,7 % de la muestra. No se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la clasificación de riesgo y las variables sociodemográficas. **Conclusión:** El consumo de alcohol entre los asistentes a gimnasios resultó ser prevalente, con una proporción relevante de consumo de riesgo y episodios de consumo excesivo de alcohol. Estos hallazgos refuerzan la importancia de las acciones educativas orientadas al consumo responsable de alcohol en el contexto de la práctica de ejercicio físico.

7847

Palabras clave: Consumo de alcohol. Actividad física. AUDIT. Consumo excesivo de alcohol.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um conceito multidimensional que envolve aspectos físicos, psicológicos, sociais e emocionais, refletindo a percepção individual sobre saúde e bem-estar geral (BREIHL, 2022). Compreende-se, atualmente, que hábitos saudáveis — incluindo alimentação equilibrada, sono adequado, relações sociais satisfatórias e prática regular de

atividade física — desempenham papel fundamental na manutenção e melhoria da saúde em geral, qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (GIGLIOTTI; BESSA, 2024; DUMONT, 2024).

A percepção de que as pessoas que adotam a prática de atividade física regular também tendem a adotar outros hábitos positivos para a saúde parece coerente. Algumas evidências mostram que indivíduos fisicamente ativos tendem a fumar menos e a consumir dietas mais saudáveis. Porém, apesar de a atividade física ser considerada como um fator de proteção contra danos à saúde, cada vez mais evidências indicam que a prática de atividade física e o consumo de bebida alcoólica estão associados positivamente na população em geral, apesar de os mecanismos envolvidos nessa associação e as consequências permanecem obscuros (HIDALGO et al, 2023).

O álcool, apesar de sua ampla aceitação social, é uma substância psicoativa com implicações significativas para a saúde, afetando o metabolismo energético, a função neural, cardiovascular e imunológica, além de comprometer a recuperação pós-exercício e o desempenho físico, especialmente quando consumido em grandes quantidades ou de forma episódica intensa (NIAAA, 2019; GIACOMELLI et al., 2020).

Além das implicações para a saúde, o efeito nocivo do álcool inflige perdas sociais e econômicas significativas sobre o indivíduo e a sociedade. À luz do crescimento global da população e do crescimento previsto para o consumo de bebida alcoólica no mundo, é esperado acréscimo do fardo das doenças associadas a este consumo, a menos que ações preventivas sejam efetivadas (BRASIL, 2023).

No cenário brasileiro, o consumo de álcool configura um importante problema de saúde pública. Segundo o Centro de Informações sobre Saúde do Álcool (CISA), a quinta edição do levantamento “Álcool e a Saúde dos Brasileiro – Panorama 2023” mostrou que 45% dos brasileiros ingerem bebida alcoólica em festas, eventos sociais e até mesmo em casa. Cerca de 20% consomem uma vez por semana ou a cada 15 dias, 14% uma vez por semana ou menos, 7% de duas a quatro vezes por semana e apenas 3% bebem cinco vezes ou mais. O relatório indica prevalência elevada de consumo entre adultos jovens, especialmente nas faixas etárias entre 18 e 34 anos, que apresentam menor abstenção e maior frequência de episódios de binge drinking (BRASIL, 2023; CISA, 2023). Tais comportamentos impactam não apenas a saúde individual, mas também aspectos sociais, econômicos e os sistemas de saúde.

Entre praticantes de atividade física, a combinação entre exercícios e ingestão alcoólica pode resultar em prejuízos à construção muscular, ao processo de hipertrofia, ao sono reparador e ao desempenho esportivo, especialmente quando associado à má alimentação e ao descanso inadequado (MARQUES et al., 2020). Estudos fisiológicos demonstram que o etanol interfere na síntese proteica, aumenta o estresse oxidativo e prejudica a regeneração muscular, afetando diretamente a adaptação ao treinamento (BECHARA et al., 2016; PARR et al., 2014).

Embora existam pesquisas sobre consumo de álcool entre jovens e universitários, ainda há escassez de estudos que investiguem especificamente praticantes de atividade física de academias, grupo que apresenta padrões peculiares de sociabilidade, busca estética e comportamentos relacionados ao estilo de vida. Evidências sugerem que indivíduos fisicamente ativos podem subestimar os efeitos negativos do álcool sobre o desempenho e a recuperação muscular. Assim, compreender o padrão de consumo nesse público é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde em ambientes esportivos. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar o perfil do consumo de álcool entre frequentadores de academias do município de Seropédica-RJ, com ênfase na identificação de padrões de risco e prevalência de binge drinking.

METODOLOGIA

A pesquisa é caracterizada como um estudo exploratório, quantitativo, observacional, transversal, que buscou conhecer a rotina de consumo de álcool em praticantes de atividade física, com idade entre 20 e 59 anos, de ambos os gêneros, de três (3) academias e um (1) estúdio situados no município de Seropédica, Rio de Janeiro, região Sudeste do Brasil.

As pessoas foram convidadas a participar do estudo através de abordagem direta, pelas pesquisadoras, nos locais acima mencionados, tendo sido obtida autorização prévia dos responsáveis pelas academias. Aqueles que concordaram em participar da pesquisa e aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido tiveram acesso ao instrumento de coleta de dados e foram solicitados responder ao questionário individualmente.

Para coleta dos dados, aplicamos um questionário on-line (Google Forms), acessado via QR code distribuído presencialmente. O instrumento incluía dados sociodemográficos e o Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), validado para o contexto brasileiro (Méndez, Lima, Olinto e Farrel, 1999; Lima et al., 2005). O AUDIT, foco deste estudo, se configura como uma das medidas mais empregadas em todo o mundo para a identificação de

grupos de risco e rastreamento do uso inadequado de álcool em amostras clínicas e da população geral. A entrevista, incluindo a aplicação do questionário e a explicação sobre os objetivos do projeto, durou em torno de 10 minutos.

Através desse instrumento foi possível classificar o tipo de consumo de álcool dos participantes em quatro zonas de risco: zona I (abstinente/uso de baixo risco, até 7 pontos); zona II (uso de risco, de 8 a 15 pontos); zona III (uso nocivo, de 16 a 19 pontos) e zona IV (provável dependência, acima de 20 pontos).

Foram excluídos participantes menores de 20 anos, indivíduos que não concluíram o questionário e aqueles que não concordaram com o TCLE. Não houve perdas amostrais relevantes.

A análise estatística foi realizada com SPSS versão 25.0. Para associações entre variáveis categóricas e níveis de risco, utilizou-se o teste qui-quadrado de independência, e, quando necessário (frequências esperadas < 5), adotou-se o teste exato de Fisher. Adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2012) sob o parecer nº 7.775.912 (CAAE: 90968825.9.0000.8044).

RESULTADOS

7850

Conforme observado na Tabela 1, participaram da pesquisa 104 voluntários, sendo 63,5% deles do gênero feminino, 35,6% do gênero masculino e 0,9% identificado como outro gênero. A faixa etária predominante dos voluntários foi de 20 a 29 anos (65,4%), seguido das faixas de 30 a 39 anos (17,3%), 40 a 49 anos (12,5%) e 50 a 59 anos (4,8%). Sua grande maioria, representando 72,1% dos participantes, revelou estar solteiro, e apenas 27,9% dos participantes casados ou terem uma relação estável. Quanto a análise da cor/etnia, observou-se que o maior percentual foi de pessoas brancas (57,7%), seguido de pardos (29,8%), pretos (10,6%), indígena (0,9%) e amarelo (0,9%).

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra (n = 104):

Variável	Categoria	n	%
Gênero:	Masculino	37	35,6
	Feminino	66	63,5
	Outros	1	0,9
Faixa etária (anos):	20 a 29	68	65,4
	30 a 39	18	17,3
	40 a 49	13	12,5
	50 a 59	5	4,8
Nível de escolaridade:	Fundamental incompleto	1	0,9
	Médio completo	19	18,3
	Médio incompleto	1	0,9
	Superior incompleto	33	31,7
	Superior completo	50	48,1
Estado civil:	Casado(a) / União estável	29	27,9
	Solteiro(a)	75	72,1
Cor/Etnia:	Branco	60	57,7
	Pardo	31	29,8
	Preto	11	10,6
	Amarelo	1	0,9
	Indígena	1	0,9
Situação ocupacional:	Autônomo	11	10,7
	Desempregado(a)	3	2,9
	Empregado(a)	54	52,4
	Estudante	34	33
	Aposentado(a)	1	0,9

Fonte: elaboração

própria (2025)

7851

Quando avaliado o nível de escolaridade, observou-se predominância nos níveis mais altos: 48,1% tinham ensino superior completo e 31,7%, ensino superior incompleto; enquanto 18,3% apresentavam ensino médio completo, 0,9% ensino médio incompleto e 0,9% ensino fundamental incompleto. Acerca da situação ocupacional, mais da metade dos voluntários (52,4%) encontrava-se empregada, enquanto 33% eram estudantes, 10,7% autônomos, 2,9% desempregados e 0,9% aposentados.

Do total de participantes do estudo, 95 (91,3%) disseram ter feito uso de álcool nos últimos 12 meses anteriores à aplicação do questionário. De acordo com a classificação de risco do Questionário AUDIT, a maioria dos participantes foi considerada em abstinência ou com consumo de baixo risco (63,5%). Em contrapartida, 36,5% apresentaram um perfil considerado inadequado com relação ao uso de bebidas alcoólicas pois tinham comportamento de risco para

consumo de álcool (AUDIT ≥ 8). Desses, 30,8% dos participantes apresentaram consumo de risco, 4,8% alto risco e 0,9% provável dependência (**Tabela 2**).

Com o objetivo de identificar os consumidores de bebidas alcoólicas em padrão binge (definido como a ingestão de cinco ou mais doses na mesma ocasião), ao analisarmos a questão 2 do questionário AUDIT (Nas ocasiões em que bebe, quantas doses você consome tipicamente ao beber?) observamos que 68,3% da amostra não tinha o padrão binge drinking de consumo (**Tabela 2**).

Tabela 2. Classificação do consumo de álcool segundo o AUDIT

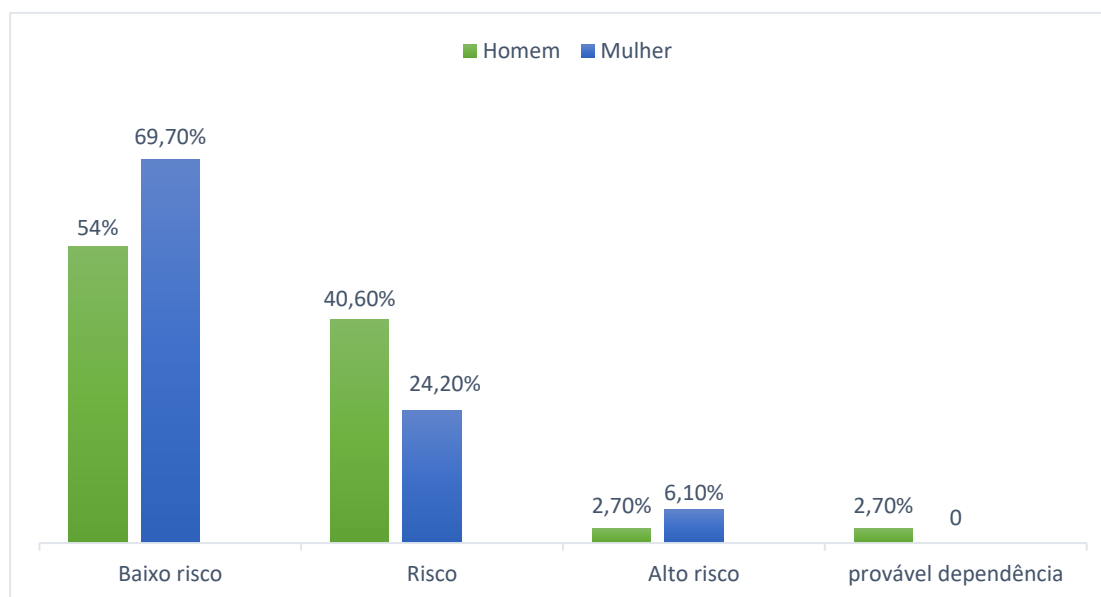
Classificação AUDIT	n	%
Zona I: abstêmios ou baixo risco	66	63,5
Zona II: uso de risco	32	30,8
Zona III: alto risco	5	4,8
Zona IV: provável dependência	1	0,9
Padrão Binge:		
Sim	33	31,7
Não	71	68,3

7852

Fonte: elaboração própria (2025)

Na **Figura 1**, foi realizada a comparação entre homens e mulheres no que tange o risco para dependência do álcool entre os participantes da amostra. Constatou-se que 54,0% dos homens apresentavam baixo risco, enquanto 46,0% faziam uso de risco para consumo de bebida alcoólica (40,6% risco, 2,7% alto risco e 2,7% provável dependência). Já para o gênero feminino, 69,7% da amostra se concentrou nas faixas que descrevem participantes com baixo risco e 30,3% em risco para consumo de bebida alcoólica (24,2% risco e 6,1% alto risco).

Figura 1. Distribuição da amostra entre homens e mulheres e o risco de dependência alcoólica



Fonte: elaboração própria (2025)

A **Tabela 3** apresenta a distribuição das variáveis sociodemográficas segundo a classificação de risco (Baixo Risco, Risco, Alto Risco e Provável Dependência). Para avaliar a associação entre as categorias de risco e as variáveis categóricas, utilizou-se o teste qui-quadrado de independência. Nos casos em que as frequências esperadas foram inferiores a cinco, aplicou-se o teste exato de Fisher, conforme recomendação metodológica.

7853

Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre gênero e a classificação de risco ($\chi^2 = 5,33$; $p = 0,149$), indicando que a proporção de participantes classificados em cada nível de risco foi semelhante entre homens e mulheres. Da mesma forma, faixa etária não apresentou associação significativa com os níveis de risco ($\chi^2 = 8,64$; $p = 0,470$), sugerindo que o risco não variou de forma consistente entre diferentes grupos etários.

Para a variável escolaridade, também não foi encontrada associação significativa ($\chi^2 = 15,43$; $p = 0,218$). Mesmo com a tendência de maior frequência de baixo risco entre indivíduos com ensino superior completo, essa diferença não atingiu significância estatística. O estado civil igualmente não apresentou associação com a classificação de risco ($\chi^2 = 4,89$; $p \approx 0,299$), mostrando distribuição semelhante de risco entre solteiros e casados/união estável. Além disso, cor/etnia não se associou aos níveis de risco ($\chi^2 = 11,46$; $p = 0,490$), apesar de pequenas variações numéricas entre as categorias.

Com relação à situação ocupacional, também não houve associação significativa ($\chi^2 = 10,63$; $p = 0,561$), indicando que o risco de dependência não diferiu de maneira estatisticamente relevante entre trabalhadores formais, estudantes, autônomos ou desempregados.

Tabela 3. Associação entre variáveis sociodemográficas e níveis de risco (AUDIT):

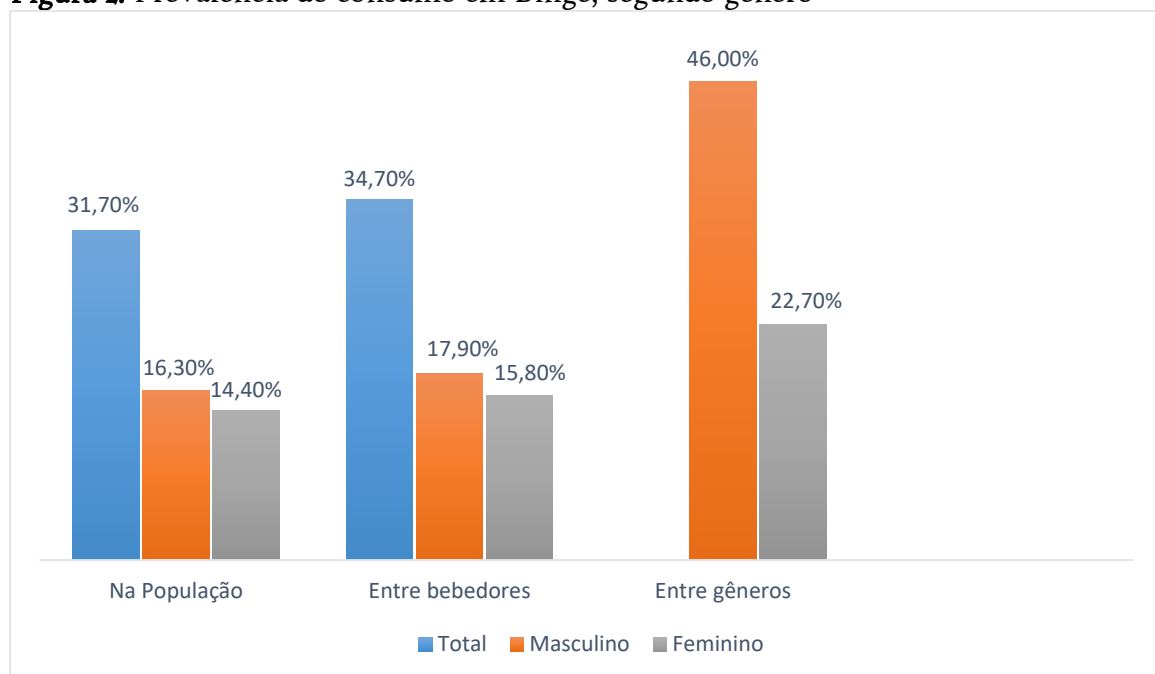
Variável	Baixo Risco		Risco		Alto Risco		Pro	vável dependência
	(%)	n	(%)	n	(%)	n	a	
							(%)	n
Gênero								
Masculino	(54,0)	20	(40,5)	15	(2,7)	1	(2,7)	1
Feminino	(69,7)	46	(24,2)	16	(6,1)	4	(0,0)	0
								,149
Faixa etária								
20 a 29 anos	(54,4)	37	(38,2)	26	(5,9)	4	(1,5)	1
30 a 39 anos	(77,8)	14	(16,7)	3	(5,6)	1	(0,0)	0
40 a 49 anos	(76,9)	10	(23,1)	3	(0,0)	0	(0,0)	0
50 a 59 anos	(100,0)	5	(0,0)	0	(0,0)	0	(0,0)	0
								,470
Escolaridade								
Fundamental incompleto	(100,0)	1	(0,0)	0	(0,0)	0	(0,0)	0
Médio incompleto	(100,0)	1	(0,0)	0	(0,0)	0	(0,0)	0
Médio completo	(47,4)	9	(42,1)	8	(5,3)	1	(5,3)	1
Superior incompleto	(48,5)	16	(42,4)	14	(9,1)	3	(0,0)	0
Superior completo	(78,0)	39	(20,0)	10	(2,0)	1	(0,0)	0
								,218
Estado civil								
Solteiro	(57,3)	43	(34,7)	26	(6,7)	5	(1,3)	1
Casado/União Estável	(79,3)	23	(20,7)	6	(0,0)	0	(0,0)	0
								,299
Cor/Etnia								
Branco	(70,0)	42	(26,7)	16	(3,3)	2	(0,0)	0
Preto	(45,4)	5	(36,4)	4	(18,2)	2	(0,0)	0
Pardo	(58,1)	18	(35,5)	11	(3,2)	1	(3,2)	1
Amarelo	(0,0)	0	(100,0)	1	(0,0)	0	(0,0)	0
								,490

Indígena	1	0	0	0	
	(100,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	
Situação ocupacional					
Aposentado	1	0	0	0	
	(100,0)	(0,0)	(0,0)	(0,0)	
Autônomo/trabalhador informal	6	5	0	0	
	(54,5)	(45,5)	(0,0)	(0,0)	
Desempregado	2	1	0	0	
	(66,7)	(33,3)	(0,0)	(0,0)	,56t
Empregado	39	11	4	0	
	(72,2)	(20,4)	(7,4)	(0,0)	
Estudante	17	15	1	1	
	(50,0)	(44,1)	(2,9)	(2,9)	

Fonte: elaboração própria (2025)

Entre aqueles que relataram consumo alcoólico, 34,7% apresentaram binge drinking. Considerando o total da amostra, isso corresponde a 31,7%. Entre homens que bebem, 46% relataram binge; entre mulheres, 22,7%. Os resultados dessa análise podem ser vistos na Figura 2.

Figura 2. Prevalência do consumo em Binge, segundo gênero



Fonte: elaboração própria(2025)

DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo confirmam a elevada prevalência de consumo alcoólico entre adultos jovens fisicamente ativos, em consonância com levantamentos nacionais recentes. A ausência de associações estatísticas entre variáveis sociodemográficas e níveis de risco sugere que o consumo inadequado de álcool pode ocorrer de forma transversal nesse grupo, possivelmente influenciado por fatores comportamentais e culturais próprios do ambiente fitness. A presença de binge drinking em cerca de um terço da amostra reforça a necessidade de estratégias de intervenção específicas, uma vez que esse padrão está associado a prejuízos agudos e crônicos, incluindo piora da recuperação muscular, redução da síntese proteica e comprometimento da performance, conforme amplamente descrito na literatura.

A predominância de mulheres na amostra, assim como o perfil majoritário de indivíduos entre 20 e 29 anos, solteiros e com ensino superior, é coerente com levantamentos nacionais recentes que caracterizam esse grupo como aquele com maior exposição a contextos sociais favoráveis ao consumo de álcool (BRASIL, 2023; 2024).

A classificação do AUDIT mostrou que 36,5% dos participantes se enquadravam em níveis de risco para consumo de álcool (risco, alto risco ou provável dependência). Embora a maior parte tenha sido classificada como de baixo risco, a presença de mais de um terço dos participantes nas categorias superiores de risco indica comportamento relevante do ponto de vista de saúde pública, especialmente em um contexto em que se espera que indivíduos fisicamente ativos adotem padrões mais protetores de saúde.

Nenhuma das variáveis sociodemográficas investigadas – gênero, faixa etária, escolaridade, estado civil, cor/etnia e situação ocupacional – apresentou associação estatisticamente significativa com o nível de risco de consumo. Esse dado sugere que o padrão de uso inadequado pode estar distribuído de maneira homogênea entre diferentes perfis sociodemográficos da amostra. Esse fenômeno é compatível com estudos que apontam que, em populações ativas e de maior escolaridade, o consumo de risco pode ocorrer independentemente do perfil social, possivelmente sustentado por normas grupais e culturais presentes em ambientes de sociabilidade e prática esportiva (OLIVEIRA et al., 2014; FUJII et al., 2016).

Neste contexto, merece destaque a convergência dos presentes resultados com o *Terceiro Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD 2025)*, que apontou a manutenção de elevada prevalência de consumo de álcool entre adultos jovens brasileiros, com aumento progressivo de episódios de binge drinking na faixa de 18 a 34 anos. O LENAD 2025 também evidenciou que

maiores níveis de escolaridade e inserção laboral não necessariamente protegem contra padrões de uso nocivo, corroborando a ausência de associações sociodemográficas identificadas em nosso estudo. Além disso, o levantamento confirma maior prevalência de binge e uso de risco entre homens, padrão semelhante ao observado em nossa amostra, ainda que sem significância estatística. Tais paralelos reforçam que os comportamentos identificados não são um fenômeno local, mas parte de uma tendência epidemiológica nacional.

O binge drinking, relatado por 31,7% dos participantes, corresponde a 34,7% dos bebedores e se mostra mais prevalente entre homens (46% dos consumidores do gênero masculino). Esse padrão é particularmente preocupante, pois estudos demonstram que episódios de consumo episódico pesado estão associados a maior risco de consequências agudas (intoxicação, acidentes e comportamentos impulsivos) e crônicas (alterações metabólicas e neuromusculares). Pesquisas nacionais e internacionais mostram que o binge é especialmente frequente entre jovens fisicamente ativos e praticantes de musculação, possivelmente por sua associação a ambientes recreativos e à falsa percepção de que a prática de exercício atenua os efeitos negativos do álcool (CARDOSO et al., 2022; GIACOMELLI et al., 2020).

Do ponto de vista fisiológico, os padrões observados são incompatíveis com objetivos como hipertrofia muscular, melhora da performance e otimização da composição corporal. Estudos demonstram que o álcool reduz significativamente a síntese proteica muscular pós-exercício, mesmo quando há ingestão adequada de proteínas, devido à inibição da via mTOR e redução da resposta anabólica (PARR et al., 2014). Bechara et al. (2016) complementam que o álcool promove estresse oxidativo, inflamação e prejuízo estrutural nas fibras musculares, atrasando a recuperação e potencializando processos catabólicos.

Revisões recentes também mostram que o álcool prejudica diretamente a biogênese mitocondrial, aumenta a degradação proteica e atrasa a regeneração muscular, especialmente quando ingerido em doses equivalentes às observadas em episódios de binge drinking (SARTORI; COSTODIO; MARGUTTI, 2024). Esses efeitos são particularmente deletérios para praticantes de musculação, categoria que compõe parte relevante da amostra.

Adicionalmente, diversos estudos experimentais apontam prejuízo no desempenho físico decorrente do consumo agudo de álcool. Shaw et al. (2022) relataram redução significativa da capacidade muscular e do desempenho em exercícios de alta intensidade após consumo de álcool no dia anterior. Resultados semelhantes foram observados por Santos et al. (2024), que verificaram queda no trabalho total executado acima do limiar crítico em exercícios ciclísticos

intensos. Tais achados indicam que o álcool compromete diretamente a performance, mesmo em curto prazo, e pode impactar o volume, a intensidade e a eficácia das sessões de treinamento.

Do ponto de vista metabólico, o álcool interfere no balanço energético, na oxidação lipídica e no metabolismo glicídico, favorecendo ganho de gordura corporal e piora da composição corporal (RIBEIRO; LIMA, 2020). A literatura mostra ainda que o álcool prejudica hidratação, sono e sistema imune, elementos essenciais para recuperação e adaptação ao treinamento (GIACOMELLI et al., 2020; FEITOSA DA SILVA; FÉLIX, 2024). Dessa forma, ainda que não haja dependência ou uso crônico severo, padrões de consumo como o uso de risco ou binge já representam prejuízos relevantes em indivíduos que buscam evolução estética ou de performance.

Assim, a combinação entre elevada prevalência de consumo, presença significativa de binge drinking e ausência de associações sociodemográficas claras reforça a necessidade de intervenções educativas direcionadas ao público jovem fisicamente ativo. Em particular, ambientes esportivos e academias podem constituir espaços estratégicos para ações de conscientização sobre os impactos do álcool no desempenho, saúde muscular e metabolismo. A triagem sistemática com instrumentos como o AUDIT pode auxiliar na detecção precoce de comportamentos de risco e subsidiar estratégias preventivas mais eficazes.

7858

CONCLUSÃO

O consumo de álcool entre praticantes de atividade física mostrou-se elevado, com proporção expressiva de indivíduos classificados em uso de risco e presença relevante de binge drinking. Embora não tenham sido observadas associações sociodemográficas, o padrão identificado revela vulnerabilidade desse grupo a comportamentos que podem comprometer a saúde e o desempenho físico. Tais achados evidenciam a necessidade de ações educativas contínuas em academias e ambientes esportivos, promovendo conscientização sobre os impactos do álcool na recuperação muscular, composição corporal e performance. Estudos futuros com amostras maiores e abordagem longitudinal poderão aprofundar o entendimento desses comportamentos.

BIBLIOGRAFIA

BECHARA, R. I. et al. Alcohol and skeletal muscle: biochemical, cellular and molecular mechanisms. *Journal of Physiology*, v. 594, n. 17, p. 1–16, 2016.

BENJAMIN, C.; BERGIN, R. The Effects of Alcohol on Athletic Performance. *National Strength and Conditioning Association*, v. 3, p. 4, 2022.

BRASIL. Governo do Estado. *Consumo de álcool: definições e números no Brasil*. Brasília: Governo Federal, 2024.

BRASIL. Governo do Estado. *Levantamento mostra dados sobre o consumo de álcool no Brasil*. Brasília: Governo Federal, 2023. Acesso em: 25/04/2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012*. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

BREIHL, J. *Epidemiologia crítica: ciência emancipadora e interculturalidade*. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 2022.

CARDOSO, A. B. L. A. et al. Os efeitos do consumo de álcool no processo de hipertrofia. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, p. 1-14, 2022.

CARLINI, E. A.; GALDURÓZ, J. C. F.; NOTO, A. R.; NAPPO, S. A. *III Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD 2025)*. São Paulo: Instituto Nacional de Políticas Públicas do Álcool e Drogas – INPAD, UNIFESP, 2025.

CISA – Centro de Informações sobre Saúde e Álcool. *Álcool e a saúde dos brasileiros: panorama 2023*. São Paulo: CISA, 2023.

DUMONT, A. Promoção de saúde e qualidade de vida: interações entre hábitos saudáveis e prevenção de doenças. *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, v. 29, n. 1, p. 88-97, 2024. 7859

FEITOSA DA SILVA, T.; FÉLIX, M. E. C. O impacto do consumo de álcool na hipertrofia muscular e no treinamento de força. In: *Educação física em movimento: saúde e bem-estar através do exercício*. 2024. p. 13-24.

FUJII, H. et al. The Alcohol Use Disorders Identification Test for Consumption (AUDIT-C) is more useful than pre-existing laboratory tests for predicting hazardous drinking. *BMC Public Health*, v. 16, p. 379, 2016.

GIACOMELLI, K. B. et al. Efeitos do consumo de álcool no desempenho e recuperação do exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 82, p. 1009-1016, 2020.

GIGLIOTTI, A.; BESSA, M. L. Estilos de vida, saúde e prevenção: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 37, p. 1-12, 2024.

HIDALGO, J. et al. Beer or Ethanol Effects on the Body Composition Response to High-Intensity Interval Training: The BEER-HIIT Study. *Nutrients*, v. 11, n. 4, p. 1-17, 2023.

LAGO, G. B. V. J. et al. Consumo de bebidas alcoólicas e hipertrofia muscular. *Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 2, p. 1-13, 2023.

LIMA, C. T. et al. Validação do Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) para população brasileira. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 27, n. 1, p. 33-41, 2005.

MARQUES, M. L. F. et al. Relação entre exercício físico, ingestão de álcool e recuperação muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 26, n. 4, p. 312-318, 2020.

MÉNDEZ, E. B. *Uma versão brasileira do AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)*. 1999. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1999.

NIAAA – National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Alcohol and Health: Current Evidence and Trends*. Bethesda: NIH, 2019. Acesso em: 12/03/2025.

OLIVEIRA, D. G. et al. Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 41, n. 5, p. 128-133, 2014.

PARR, E. B.; CAMERA, D. M.; ARETA, J. L.; BURKE, L. M. Alcohol ingestion and muscle protein synthesis following resistance exercise. *Sports Medicine*, v. 44, n. 1, p. 1-12, 2014.

RIBEIRO, A. C.; LIMA, J. R. Efeitos metabólicos do consumo de álcool. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 14, n. 84, p. 75-84, 2020.

SANTOS, D. F. C. et al. Acute alcohol ingestion decreases the work done above the end-test power during a 3-min all-out cycling exercise. *Alcohol and Alcoholism*, v. 59, n. 3, 2024.

SARTORI, H. S.; COSTODIO, A. R.; MARGUTTI, K. M. M. O impacto do consumo de álcool na recuperação muscular em homens após exercício físico: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 18, n. 110, p. 253-264, 2024.

SHAW, A. G. et al. Effect of previous-day alcohol ingestion on muscle function and performance of severe-intensity exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 17, n. 1, p. 44-49, 2022