

# IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

## CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ALUNOS MATRICULADOS EM ACADEMIAS DE SOLEDADE/RS

**AUTOR PRINCIPAL:** Gabriela Fiuza Bugs

**CO-AUTORES:** Jordana França Demaman

**ORIENTADOR:** Felipe Amende Leal

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

### INTRODUÇÃO:

O crescente consumo de suplementos alimentares está diretamente relacionado com os praticantes de atividade física, que visam alto desempenho físico e melhora da estética corporal. No entanto, se comprova que a alimentação adequada e balanceada é suficiente para suprir a necessidade energética do organismo, sendo então, desnecessário o consumo desses suplementos, exceto em condições especiais (FERRAZ et al., 2015). Em consequência dessa atual situação o objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência do consumo de suplementos alimentares em alunos matriculados em academias de Soledade/RS.

### DESENVOLVIMENTO:

Foi realizado um estudo transversal com adultos matriculados em academias de Soledade/RS. Os participantes da pesquisa foram convidados para participar da pesquisa na academia em que se encontravam matriculados. Os participantes foram preservados através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. O questionário abordava questões demográficas, socioeconômicas e específicas, abordando os tipos e quantidade de suplementos consumidos, a finalidade e a fonte de indicação desses recursos alimentares. O estudo ainda se encontra na fase de coleta de dados e é esperada uma alta prevalência no consumo indiscriminado de suplementos alimentares por adultos praticantes de atividade física que objetivam o aumento de massa muscular sem o devido acompanhamento nutricional. Os resultados parciais encontrados foram maior prevalência do consumo em jovens adultos do sexo masculino, indicando maior consumo de suplementos proteicos com o objetivo de hipertrofia muscular, no entanto, a coleta de dados ainda não foi finalizada, e o término para a coleta de dados está prevista para setembro de 2017.

# IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017



No estudo de Santos e Navarro, 2016, foi realizada uma avaliação dos conhecimentos e do uso de suplementos por frequentadores de academias onde verificou-se que o sexo masculino tem mais consumo nesses ambientes, assim como a faixa etária que predomina são jovens adultos entre 20 e 35 anos. Esse mesmo estudo apontou a evidência do educador físico em indicar esses recursos sem a devida habilitação, e reafirmou que quanto maior é o nível de escolaridade, maior é o conhecimento e consciência do uso da suplementação. Desta maneira, praticantes de atividade física devem buscar orientação de profissional capacitado para o correto consumo de suplementos alimentares, e cabe ao profissional nutricionista orientar e sugerir os suplementos adequados conforme a necessidade de cada indivíduo (FERREIRA e QUINTÃO, 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Apesar dos resultados parciais, o estudo poderá contribuir para esclarecimento sobre o consumo de suplementos alimentares e subsidiar ações de educação alimentar e nutricional.

## REFERÊNCIAS:

FERRAZ, B. S. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica: um artigo de revisão. *Journal of Amazon Health Science*. V. 1, n. 2, 2015.

FERREIRA, C. DE S.; QUINTÃO, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em uma academia da cidade de Cataguases-MG: fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, vol. 10, n.59, p. 507-517, set./out., 2016.

SANTOS, F. C.; NAVARRO, F. Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementação por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade de João Monlevade-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, vol. 10, n.57, p. 260-274, maio/jun., 2016.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): 2.195.961**

## ANEXOS:

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.

# IV SEMANA DO CONHECIMENTO

COMPARTILHANDO E FORTALECENDO  
REDES DE SABERES

6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017

