

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS USUÁRIOS E CONSUMO DE SUPLEMENTOS ENTRE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Rebeca dos Santos Oliveira¹; Laís dos Santos Gama da Silva¹; Caio Cavalcanti Cysneiros Loureiro¹; Dra. Alessandra da Silva Pereira¹

1. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

Ao passo que a prática de atividade física cresce exponencialmente, o uso de suplementos alimentares vem se popularizando entre seus praticantes. Destaca-se a busca por melhores resultados estéticos e de desempenho como fatores associados ao constante crescimento, além de forte influência da mídia.

Entende-se que o uso da suplementação deve ocorrer quando os nutrientes não tenham sido totalmente consumidos na dieta (CARVALHO et al 2018), dessa forma uma alimentação variada e energeticamente balanceada é capaz de proporcionar ao indivíduo quantidades adequadas de todos os nutrientes essenciais. (FONTE, 2020). Porém, muitos indivíduos fazem uso de suplementos sem a orientação de um profissional de saúde e sem o conhecimento exato dos seus possíveis benefícios. O presente estudo tem por objetivo caracterizar o perfil de usuários de suplementos alimentares praticantes de atividade física.

MÉTODO

Estudo transversal, observacional, iniciado em outubro de 2021, até o momento, por meio de aplicação de um questionário socioeconômico e de frequência alimentar através da plataforma Google Forms. Tratamento estatístico: Análise descritiva dos dados. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIRIO, sob o número 43230415.10000.5285. E está em acordo com a Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016 e Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

Responderam ao formulário eletrônico, até o momento, 52 pessoas, sendo 50% do sexo feminino, 40% com nível de pós-graduação e 23% possuíam renda mensal de 3 a 6 salários mínimos; a média de idade dos participantes foi de 29 anos. Além disso, 48% dos usuários relataram que iniciaram o consumo de suplementos por conta própria, e ao serem questionados sobre alcançar suas necessidades diárias de macronutrientes, 48% dos participantes acreditam alcançá-la sem associar a dieta ao uso de suplementos. Os suplementos mais consumidos foram whey protein (85%), creatina (83%) e ômega 3 (52%).

CONCLUSÃO

Mostrou-se evidente que fazem uso de suplementos de forma equiparada homens e mulheres, além de indivíduos com alta escolaridade e renda. Entretanto, o consumo de suplementos revelou-se obsoleto em alguns casos, tendo em vista a alimentação balanceada que esses indivíduos possuíam.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais; Nutrição; Atividade Física.

Fonte de financiamento: IC-UNIRIO