

## CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Danilo José dos Santos Cerqueira Cruz\*

Larissa Tannus Rebouças\*\*

Kátia Nogueira Pestana de Freitas\*\*\*

A prática de exercícios físicos pela população vem aumentando cada vez mais, o que pode estar atrelada a alguns benefícios, como melhorias na qualidade de vida, na saúde, no condicionamento físico, na performance corporal e na estética. Contudo, para obtenção de resultados rápidos com o intuito de melhorar a performance corporal, muitas vezes leva ao uso de suplementos alimentares (SAs) sem a devida prescrição por profissionais habilitados para essa função. Os SAs podem ser compreendidos como substâncias extras consumidas além da alimentação habitual do indivíduo, especialmente formulados para auxiliar os atletas a atender suas necessidades nutricionais específicas e auxiliar no desempenho do exercício. A utilização de SAs sem a correta orientação de um nutricionista pode acarretar em efeitos colaterais e tóxicos ao organismo. Dentre os danos mais comumente associados ao consumo desnecessário e incorreto de SAs estão os distúrbios renais, hepáticos, cardiovasculares e endócrinos. Assim, esse projeto tem como objetivo identificar a prevalência do uso dos suplementos alimentares, por praticantes de exercícios físicos em uma academia localizada no recôncavo da Bahia e os fatores associados ao consumo. A pesquisa será de caráter transversal, quantitativo e descritivo, a ser realizada com praticantes de exercícios físicos que consumam suplementos alimentares de ambos os sexos, com faixa etária entre 16 a 40 anos, que frequentem a academia pelo menos três vezes por semana, e que aceitem participar de forma voluntária da pesquisa. A coleta de dados será obtida por meio de aplicação de questionário semiestruturado elaborado especificamente para realizar esta pesquisa, com um modelo composto por 17 perguntas objetivas e subjetivas pertinentes ao assunto. Após a aplicação do questionário, as informações coletadas serão tabuladas em planilhas do Microsoft Office Excel 2010 e expressas em estatísticas descritivas simples, através de médias e percentuais. Espera-se com essa pesquisa uma discussão mais ampla acerca desse tema que tem preocupado muitos profissionais da área da saúde, principalmente os nutricionistas. Além disso, será possível caracterizar o perfil do público alvo, avaliar os fatores relacionados ao consumo dos suplementos alimentares, e avaliar o quanto o profissional nutricionista participa na prática de suplementação dos voluntários.

**Palavras-chave:** Suplementação alimentar. Nutrição Esportiva. Desportistas.

---

\*Graduando em Nutrição, Faculdade Maria Milza, danilijosnutricao@outlook.com

\*\*Mestre, Docente da Faculdade Maria Milza, issatannus@gmail.com

\*\*\*Doutora em Genética e Melhoramento, Docente da Faculdade Maria Milza, katypestana@yahoo.com.br