

# **USO DE SUPLEMENTOS POR PACIENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO**

## **PERFIL DE PACIENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA QUE FAZEM USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA**

Mariana Arent Pawlak<sup>1</sup>

Ana Lia Salbego Rutkankis<sup>2</sup>

Márcia Fernandes Nishiyama<sup>3</sup>

Eloá Angélica Koehnlein<sup>4</sup>

Késia Zanuzo<sup>5</sup>

Daniela Denize Klein<sup>6</sup>

Amanda Rocha Fujita<sup>7</sup>

Jeferson Alencar Carlini<sup>8</sup>

Indivíduos sem vínculos profissionais com o esporte realizam a prática de exercícios físicos, muitas vezes motivados pela preocupação com a aparência e a estética. Nestes frequentadores de academias é comum a utilização de suplementos nutricionais com o intuito de obter um resultado mais rápido, assim como, para a melhoria da sua performance. Há uma relação positiva entre a prática de exercícios e o uso de suplementos, sendo que, alguns autores citam que os jovens fisicamente ativos são os usuários mais frequentes e basicamente os fazem por auto prescrição (Hirschbruch, Fisberg & Mochizuki, 2008). Segundo a Lei 8234/1991, Resolução CFN nº 390/2006, a indicação dos suplementos alimentares é de responsabilidade dos profissionais da saúde, como nutricionistas, no entanto a maioria dos consumidores opta por seguir as instruções de profissionais de educação física ou ingerir por conta própria, sem nenhuma supervisão. O mau uso dos suplementos tornam seus usuários vulneráveis ao modismo e pode colocar a saúde em risco,

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. marianaarentpawlak@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. salbegoanalia@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira (UFFS), campus Realeza-PR. marcia.nishiyama@uffs.edu.br

<sup>4</sup> Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

<sup>5</sup> Nutricionista Responsável Técnica da Clínica-Escola de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. kesia.zanuzo@uffs.edu.br

<sup>6</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. deniseklein2010@hotmail.com

<sup>7</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. amanda.fujitaa@gmail.com

<sup>8</sup> Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Realeza- PR-Brasil. jefercarlini@gmail.com

podendo resultar em sintomas como transpiração excessiva, flatulência, aumento da pressão arterial, sobrecarga renal, dentre outros. A constituição de suplementos se dá por produtos a base de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, lipídeos e ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si, e podem ser classificados em ergogênicos, termogênicos e anabólicos. O objetivo deste trabalho foi caracterizar o perfil de indivíduos segundo sexo, idade, estado nutricional, tipo de atividade física e suplemento utilizados. Os critérios de inclusão para o estudo foram: pacientes que frequentaram a Clínica Escola de Nutrição no período de março a novembro de 2015, onde utilizou-se a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), para a classificação de fisicamente ativos. Este estudo foi baseado em uma abordagem retrospectiva, onde avaliou-se 29 prontuários de pacientes praticantes de atividade física e que faziam concomitantemente a utilização de suplementos nutricionais. Os resultados encontrados foram que 80% dos pacientes eram do sexo feminino e 20% masculino, com idade média de 32 anos. Acerca do estado nutricional, que foi obtido através do índice de massa corporal, identificou-se que: 52% eram eutróficos, 34% apresentaram sobrepeso e 14% obesidade grau I. Segundo a OMS, que recomenda a prática de [atividades físicas moderadas e vigorosas](#) de 150 minutos por semana, e, com base nos dados dos pacientes, pôde-se avaliar que 69% estavam adequados e 31% inadequados. Dentre as atividades físicas praticadas, avaliou-se que o percentual de 62% das atividades eram aeróbicas, como bicicleta, caminhada e dança, 17% atividade anaeróbica como a musculação, e 21% envolviam atividades aeróbicas e anaeróbicas. Em relação ao uso de suplementos, pôde-se observar que os pacientes faziam a seguinte utilização: 75% de vitaminas e/ou minerais, 28% de proteínas, 10% de aminoácidos, 10% de energéticos, 21% utilizavam ômega 3. Conclui-se que, a maioria dos pacientes eram compostos por mulheres jovens e fisicamente ativas, e mesmo acima do peso estavam utilizando suplementos alimentares, com predomínio de atividades aeróbicas, sendo que os suplementos mais utilizados foram as vitaminas e proteínas.

**Palavras-chaves:** Nutrição. Complementação. Esportista.