

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

Mariana Arent Pawlak¹

Ana Lia Salbego Rutkankis²

Márcia Fernandes Nishiyama³

Eloá Angélica Koehnlein⁴

Késia Zanuzo⁵

Daniela Denize Klein⁶

Amanda Rocha Fujita⁷

Jeferson Alencar Carlini⁸

Em busca de um corpo perfeito ou o melhoramento da saúde, cada vez mais aumenta o número de pessoas que praticam alguma atividade física, sendo comum estes frequentadores de academias fazerem uso de suplementos alimentares com o intuito de obter um resultado mais rápido e melhorar sua performance. Essas substâncias geralmente prometem aumentar o rendimento, desenvolver massa muscular, retardar a fadiga, entre outros benefícios. No entanto, seu uso frequente e sem prescrição médica ou de aconselhamento de um nutricionista, pode constituir um grave problema de saúde. Segundo a Lei 8234/1991, Resolução CFN nº

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

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

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

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

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

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

7 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. amanda.fujitaa@gmail.com⁸ Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Realeza- PR-Brasil. jefercarlini@gmail.com

390/2006, a indicação dos suplementos alimentares é de responsabilidade dos profissionais da saúde, como nutricionistas, no entanto a grande maioria dos consumidores opta por seguir as instruções de profissionais educadores físicos 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, podendo resultar em sintomas como transpiração excessiva, flatulência, aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da pressão arterial, insônia, cansaço, aumento da desidratação e hipertermia, alteração da percepção de dor, o aumento do peso, sobrecarga renal gerando doenças renais, sobrecarga hepática e arritmia cardíaca. 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 geral deste trabalho foi identificar o estado nutricional e os tipos de suplementos utilizados por praticantes de atividade física que frequentaram a Clínica Escola de Nutrição no período de março a novembro de 2015. 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 alimentares. 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 Organização Mundial de Saúde (OMS), que recomenda a prática de atividade física 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 consumo 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 mesmo acima do peso estavam utilizando suplementos alimentares, por indicação de educadores físicos ou por escolha espontânea. Nota-se a importância de uma supervisão de um profissional da área da saúde, de maneira detalhada, direcionada e que envolva educação alimentar com ênfase na adoção de hábitos alimentares corretos.

Palavras-chaves: Nutrição. Complementação. Esportista.