

## UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS POR ESPORTISTAS DE DIFERENTES ACADEMIAS DE PALMEIRA DAS MISSÕES – RS

### Resumo Simples

Gabriele Ferreira da Silva da Costa<sup>1</sup>

Giseli Grapegio da Silva<sup>2</sup>

Beatriz Suffert Acosta<sup>3</sup>

Stéfani Battisti<sup>4</sup>

Everton de Lima Graiz<sup>5</sup>

Giovana Cristina Ceni<sup>6</sup>

**Introdução:** Suplementos alimentares são todos os produtos de ingestão oral, destinado a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados. Os suplementos podem ter finalidade ergogênica, como aumento de massa muscular, a perda de peso corporal ou a melhora do desempenho. **Objetivo:** Avaliar o uso de suplementos alimentares pelos frequentadores de academias do município de Palmeira das Missões/RS. **Métodos:** Estudo descritivo quantitativo, com 49 esportistas, entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos, de 5 academias de ginástica Palmeira das Missões/RS. Foi aplicado questionário semi-estruturado para a coleta de informações. O estudo foi aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Federal de Santa Maria. Os dados foram analisados com estatística descritiva. **Resultados e Discussão:** O uso de suplementos alimentares entre os praticantes de atividades físicas em academias foi de 32,65% (n=16). A prática de exercícios físicos pelos que referiram utilizar suplementos era de 4,44±1,03 dias na semana, e 10 (62,5%) refere treinos de até 1 hora enquanto os outros 6 (37,50%) mais de 2 horas. De modo geral, os homens apresentaram maior consumo de suplementos (68,75%, n=11) que as mulheres (31,25%, n=5). A faixa etária dos usuários de suplementos foi de 18 a 41 anos, com uma moda de 25 anos. Os suplementos mais citados foram as proteínas (*Whey protein*, creatina e aminoácidos de cadeia ramificada). A motivação do consumo de suplementos foi: melhorar o treino, estética e sugestão de alguém. Os participantes referiram uso a partir de indicação de profissional de educação física (31,25%, n=5), de nutricionista (25%, n=4), por conta própria (18,75%, n=3), indicação de amigos (12,5%, n=2) e outros 2 (12,5%) não responderam a questão. Seis participantes referiram realizar mais de 5 refeições diárias, enquanto 1 fazia somente duas refeições. **Considerações Finais:** A alimentação é uma aliada para melhores resultados no esporte, podendo ser necessário a utilização de suplementos alimentares quando a ingestão alimentar não atende as demandas. Os dados do estudo reforçam a importância dos frequentadores de academias em procurar

<sup>1</sup> Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, gabrielleferreira46@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, giseli.grapegio@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, besufac@gmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, stebattisti@gmail.com

<sup>5</sup> Nutricionista, Universidade Federal de Santa Maria, evertonkruguer@hotmail.com

<sup>6</sup> Nutricionista e Doutora em Bioquímica, Universidade Federal de Santa Maria, joceni@hotmail.com

profissionais nutricionistas que façam a prescrição dietética adequada, com a utilização de suplementos quando necessário.

**Palavras-chaves:** Suplemento Nutricional. Atividade Física. Academias Esportivas.