



## CARACTERÍSTICAS DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTSAL DO OESTE E SUDOESTE DO PARANÁ

Viviane Neusa Scheid<sup>1</sup>, Gabriel Francisco Cerutti Bonatto<sup>2</sup>, Eloá Angélica Koehnlein<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza.

<sup>2</sup> Graduação em Nutrição pela Federal da Fronteira Sul e Educação Física pela Unisep.

<sup>3</sup> Professora, Doutora, Curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza.

O futsal é uma modalidade esportiva caracterizada por ser de alta intensidade e breve duração, que necessita de esforços intermitentes por parte de seus praticantes (LIMA et al., 2005). Com os esforços físicos realizados, podem ocorrer alterações fisiológicas e desgastes nutricionais. Desta forma, para um atleta de alto rendimento, uma alimentação saudável é fundamental, sendo um ponto de partida para obter desempenho máximo e os melhores resultados (SÁ et al., 2016). Este estudo teve como objetivo descrever as características do consumo de suplementos alimentares por atletas profissionais praticantes de futsal do oeste e sudoeste do Paraná. A pesquisa foi realizada com 20 atletas do gênero masculino, com idade entre 18 e 36 anos nos meses de maio e junho de 2014, em que houve a aplicação de uma anamnese com a finalidade de caracterização da amostra de acordo com os seus dados sociodemográficos e o uso de suplementos alimentares, no qual abordou-se a presença do uso, o número de suplementos utilizados e o tipo. Dos atletas avaliados, 55% apresentaram idade entre 20 a 29 anos (n=11) e 36% entre 30 a 36 anos (n=7). Quando questionados sobre o uso de suplementos para atletas, verificou-se que 25% (n=5) dos participantes afirmaram fazer uso dos mesmos e 75% (n=15) referiram não fazer uso. Em relação ao tipo e número de suplementos utilizados notou-se que os de característica proteica foram unânimes, 30% faziam uso de AACR (aminoácidos de cadeia ramificada), 40% *Whey protein* e 30% creatina. Na maioria dos casos observou-se também que houve o uso concomitante de mais de um tipo de suplemento para atletas, sendo que 60% (n=3) fazia uso de 2 tipos e 20% (n=1) de 3 tipos. Por fim, salienta-se que mesmo havendo vantagens em relação ao uso destes ergogênicos, é de extrema importância que haja o acompanhamento de um profissional nutricionista, uma vez que seu consumo indiscriminado pode causar danos à saúde.



**Palavras-chave:** atletas; futsal; suplementos alimentares; nutrição.

#### **REFERÊNCIAL BIBLIOGRÁFICO:**

Lima, AMJ.; Silva, DVG.; Souza, AOS. **Correlação entre as medidas direta e indireta do VO<sub>2</sub> max em atletas de futsal.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2005, v.11, n.3.

SÁ, Carina Alice et al. **Consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos proteicos por atletas de Jiu-Jitsu.** RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 9, n. 53, p. 411-418, 2016.