

FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDIÇÃO 2022

AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Frederico Gabriel Pereira¹ e Gabriella Gonçalves de Melo²

E-mail: fredericogabriel77@gmail.com

¹ Graduandp, UNICERP, Curso de Nutrição, Patrocínio/MG, Brasil; ² Mestre, UNICERP, Curso de Nutrição, Patrocínio/MG, Brasil.

Introdução: A alimentação está associada a atividade física, e é uma grande prioridade na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças, deve-se notar que a comida simboliza muito mais do que apenas o consumir um alimento para sua nutrição. Desta forma, a suplementação é um mecanismo amplamente utilizado por praticantes de atividade física, principalmente aqueles que desejam participar de atividades de alta intensidade, no entanto, diversos fatores podem contribuir para adesão na suplementação do praticante de exercício físico. **Objetivo:** Avaliar o uso de suplementos e conhecimento nutricional de praticantes de atividade física em Abadia dos Dourados. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caráter descritivo e transversal, com abordagem quantitativa que avaliou o estado e o conhecimento nutricional de praticantes de atividade física (n = 30) através de questionário sociodemográfico e questionário nutricional. **Resultados:** Dos avaliados, 20% (n = 06) eram do sexo feminino e 80% (n=24) eram do sexo masculino. Em relação ao estado nutricional, pôde-se observar que % (n = 0) apresentaram baixo peso, % (n = 10) estavam eutróficos, % (n = 17) estavam com sobrepeso, % (n = 2) apresentou obesidade grau II e % (n = 1) estavam em obesidade grau III. Quanto ao consumo alimentar, grande parte dos participantes relataram não fazer o uso de suplemento, manifestando desconhecer os benefícios do uso da suplementação, conseqüentemente mostrando não ter conhecimento sobre o favorecimento de suplementos nutricionais. **Conclusão:** Portanto, vale ressaltar que os praticantes de atividade física se apegam a ideologias nutricionais não comprovadas, bem como a falta de informações sobre a qualidade dos alimentos e até mesmo confundindo a principal fonte de energia durante o exercício físico. De forma geral, dentre os praticantes avaliados a maioria encontra-se com o estado nutricional inadequado, os praticantes de atividade física possuem pouco conhecimento nutricional sobre os alimentos pré e pós treino e suplementação, o que faz necessário a orientação de um nutricionista para a melhoria do seu rendimento nas atividades físicas exigidas.

Palavras-chave: Alimentação. Conhecimento. Suplementação. Nutrição. Atividade física.