

## **FONTES DE INFORMAÇÃO E AUTOAVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTAÇÃO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

SAMUEL BENSON ALVES PASSOS – CRN5-8176

Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil

Email: samuel.benson@globomail.com

LORRAYNE ZOGAIB MARDONES DO OURO – CRN5- 8115p

Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil

RITA DE CÁSSIA MARTINS NEVES – CRN5-8114p

Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil

MARCUS VINICIUS SANTOS DO NASCIMENTO- CRN5- 5373

**INTRODUÇÃO:** Os suplementos alimentares são recursos ergogênicos definidos como produtos de uso oral destinado a complementar a dieta. Esses produtos são vendidos com a promessa de alcançar a melhoria de desempenho, aumento da massa muscular, diminuição do percentual de gordura, redução da fadiga, prevenção de doenças, aumento da imunidade, alívio do estresse, entre outros. Cada vez mais surgem suplementos sem pesquisas científicas comprovando suas ações e eficácia. A agressiva comercialização por parte dos fabricantes pode justificar o aumento nas vendas devido ao investimento maciço em marketing. Portanto, a população está recebendo frequentemente mais informações a partir da mídia do que fontes fidedignas. **OBJETIVOS:** Analisar as fontes de informação e a autoavaliação do conhecimento sobre suplementação em praticantes de musculação. **MÉTODOS:** O presente trabalho foi realizado com uma amostra de 274 praticantes de atividade física de uma academia da zona de expansão de Aracaju. Para obtenção dos dados utilizou-se um questionário com perguntas de identificação pessoal, uso de suplemento, fonte de informação, problemas do uso do indiscriminado, autoanálise do conhecimento sobre suplementação e legislação vigente. **RESULTADOS:** A maior parte dos participantes (n= 163; 59,7%) relatou não consumir suplementos no período da coleta de dados. Porém dentre os não-usuários, 58 (35,8%) já tinham utilizado suplementos anteriormente e 104 (64,2%) afirmaram nunca terem consumido qualquer tipo de suplemento. Sendo que o principal motivo de nunca utilizarem é não considerar necessário, pois acreditam que possuem uma dieta balanceada (n= 44; 41,5%). Foi constatado que o conhecimento sobre suplementação (n=89; 80,2%) e a legislação vigente (n=70; 64,8%) foi considerado regular/bom. Quando questionados sobre os problemas do uso indiscriminado de suplementos 64 (58,7%) participantes mencionaram ter conhecimento sobre a existência. Sendo que os problemas mais relatados foram alterações no funcionamento dos órgãos (rins, fígado, coração e intestino). As principais fontes de informação citadas foram: internet (n=45; 40,5%), nutricionista (n=30; 27%) e professor de educação física (n=27; 24,3%). **CONCLUSÃO:** Foi identificada uma alta prevalência de não usuários de suplementos entre os participantes, pois acreditam que um plano alimentar balanceado é suficiente para atingir as necessidades nutricionais. A maioria dos participantes relatou que possui conhecimento regular/bom sobre suplementação e legislação. Porém, grande parte afirmou buscar fontes de informação de baixa confiabilidade, como internet.

**Palavras-chave:** Suplementos Dietéticos, Fonte de informação, Exercício físico.

## REFERÊNCIAS

GABRIELS, G; LAMBERT, M. Nutritional supplement products: does the label information influence purchasing decisions for the physically active? **Nutrition Journal**,v. 12, n:133 , out. 2013.

HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva:** uma visão prática.2.ed. Barueri: Manole, 2008.

JESUS, E; SILVA, M. Suplemento alimentar como recurso ergogenico por praticantes de musculação em academias. **Anais do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins.**23, 24 e 25 de Outubro de 2008. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI. ISSN 1983-8999 23, 24 e 25 de Outubro de 2008

GOSTON, J; CORREIA, M.Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors.**Nutrition**, n. 26, p. 604–611, 2010.

OLIVER, A. S.; LEÓN, M. T. .; GUERRA-HERNÁNDEZ, E. Prevalence of protein supplement use at gyms.**NutrHosp**,;vol. 26:pp. 1168-1174, 2011.

U.S. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION.**Dietary Supplement Health and Education Act of 1994.**2009 Disponível em: <<http://www.fda.gov/RegulatoryInformation/Legislation/FederalFoodDrugandCosmeticActFDCAct/SignificantAmendmentstotheFDCAct/ucm148003.htm#sec3>>. Acesso em: 5 de mai. 2015.