

## **CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ACADEMIA**

Débora de Freitas Tavares<sup>1</sup>; Edmir Geraldo de Siqueira Fraga<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: deborafreitas83@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: edmirfraga@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

Pesquisas científicas têm buscado comprovar os reais efeitos dos suplementos, seus benefícios e cuidados que o consumidor deve ter ao utilizá-los. O consumo de suplementos alimentares favorece o corpo e a saúde, mas o uso deve ser feito com equilíbrio e com bastante cautela. É preciso antes de tudo, verificar as condições destes produtos, sua fabricação, aprovação pelos órgãos de saúde, componentes nutricionais e as condições de armazenamento em estabelecimentos ou farmácias credenciadas. Os suplementos alimentares priorizam aumentar o tecido muscular, ofertar e produzir energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o alerta mental, reduzir a gordura corporal. Os suplementos alimentares são usados como recursos ergogênicos para melhorar a performance e desempenho nas atividades esportivas, principalmente na musculação, onde muitos praticantes procuram obter resultados em curto período de tempo. O uso de alguns suplementos pode influenciar no desempenho esportivo, porém, não são totalmente conhecidos os efeitos colaterais de algumas destas substâncias, sendo recomendadas mais pesquisas. Essa pesquisa objetivou-se com o presente estudo verificar o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Banabuiú-CE, bem como averiguar o nível de conhecimento sobre o uso, verificar se existe prescrição, identificando qual o principal objetivo do uso de suplementos alimentares de cada integrante da pesquisa. Trata-se de uma pesquisa de campo, observacional, transversal com predominância quantitativa, em forma de levantamento, descritivo sobre o uso de suplementos alimentares, onde os dados da amostra foram coletados através de formulários semi-estruturados identificando idade, gênero, escolaridade, frequência de treino, quais e objetivos do uso de suplementos alimentares. A pesquisa buscou trazer informações sobre o uso de suplementos alimentares aos integrantes desta pesquisa, bem como a conscientização/orientação sobre os possíveis benefícios e os malefícios do uso sem orientação. Os dados foram coletados depois de ser submetido ao Comitê de Ética do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA) através da Plataforma Brasil, avaliado e aprovado de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Alimento Funcional. Alimentos Nutracêuticos. Suplemento Alimentar.