



## Consumo de Suplementos Alimentares por Praticantes de Atividade Física<sup>1</sup>

Diorlayne Bianca Soares dos Santos<sup>2</sup>

Bruna Almeida<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, MA

### RESUMO

É notório e registrado o aumento de consumo de suplementos alimentares no Brasil. Segundo Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD). O presente estudo busca discutir sobre o perfil de consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física, mostrando os riscos e deste consumo e com uma proposta de divulgação de informações sobre a prática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Suplementação; Nutrição; Atividade Física; Saúde.

### INTRODUÇÃO

A busca pelo melhor condicionamento físico, o padrão de beleza corporal adotado, a mídia e a manutenção da saúde são os principais motivos que tem levado muitas pessoas à prática de diferentes modalidades de atividades físicas em academias de ginástica e clubes. (SOUZA 2018). Ademais, o aumento na incidência de casos de sedentarismo, doenças cardiovasculares, aliadas ao fator estético, corroboram para essa mudança de hábitos (CARDOSO 2017).

A realização de atividade física vem a colaborar para que tais objetivos virem realidade, desde que sejam praticados de maneira correta juntamente a uma alimentação balanceada. Todavia, as pessoas que almejam um “corpo perfeito” são influenciadas por um padrão imposto pela sociedade e pela mídia, o que acaba influenciando ao número excessivo do consumo de suplementos (CARDOSO 2017).

A suplementação vem se tornando cada vez mais comum no meio esportivo, porque os atletas ou, mesmo, as pessoas que praticam atividade física geralmente visam a um melhor rendimento e, ou, ganho de saúde ou forma física. Às vezes, na tentativa de maximizarem os resultados em menor período de

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizado no dia 08 de julho de 2022

<sup>2</sup> Aluno do curso Nutrição Esportiva, Funcional e Estética. /, e-mail: diorlaynebiancasantos@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. Bruna Almeida /e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

tempo, elas utilizam os suplementos alimentares de forma abusiva (NEVES E COLABORADORES 2017).

Quando o consumo de suplementação é efetuado de forma correta, pode melhorar o rendimento físico, mas a utilização de suplementos nutricionais em quantidades elevadas pode ser observada como uma preocupação (MOREIRA 2014). Apesar de que o produto possa ser apontado como seguro para certos consumidores quando utilizado dentro dos parâmetros recomendados, para outros pode levar a graves efeitos: dependência, problemas no fígado, problemas renais, disfunções metabólicas, problemas dermatológicos, alterações cardíacas, alterações do sistema nervoso, insônia, problemas associados à eliminação de glicose e diabetes (SILVA 2017).

Infelizmente existe uma escassez de informações das pessoas em geral relacionada a uma alimentação adequada que atenda às necessidades nutricionais de um praticante de exercício físico, a não ser em situações específicas (SANTOS 2017).

Assim sendo, analisar o consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas é de extrema importância para aferir sobre as problemáticas envolvidas, os riscos e benefícios da prática e, com base nesse conhecimento, elaborar formas de difundir estas informações, como objetiva o presente estudo.

Sabe-se que as redes sociais são essenciais para acelerar o processo de divulgação da informação. (SOUZA 2015). As informações que circulam nas redes sociais tornam-se persistentes, capazes de ser procuradas e organizadas. Essas características completam o fato de que a divulgação de informações é também uma circulação de valor social, que gera resultados. (RECUERO 2001).

O brasileiro fica em média 9 horas por dia conectado. Nesse cenário de conexão é primordial a compreensão e entendimento de como a internet e as redes sociais são capazes de interferir nas escolhas e no comportamento do consumidor. (LOURENÇO 2020).

## **METODOLOGIA**

Levando em consideração o aumento de internautas e usuários de aplicativos tanto para fins de distração como para informação, propõe-se a criação e divulgação de uma cartilha vinculada redes sociais de maior alcance, como o *TikTok* e o *Instagram*, assim disponibilizando uma fonte confiável de informação sobre o uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física, com base científica e segura. A cartilha será produzida através da plataforma de design gráfico *Canva*, e disponibilizada por link nas redes sociais supracitadas, trechos da cartilha serão apresentados e comentados com suporte de vídeos e sons, como forma de divulgação do material.

## REFERÊNCIAS

- 1- SANTOS<sup>1</sup>, Edilane; PEREIRA<sup>1</sup>, Fernanda. CONHECIMENTO SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927 versão eletrônica**, [S. l.], v. 11, n. 62, p. 134-140, Mar. 2017.
- 2- MOREIRA<sup>1</sup>, Nathalia; NAVARRO<sup>1,2,3</sup>, Antonio; NAVARRO<sup>2,3</sup>, Francisco. CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927 versão eletrônica**, São Paulo, v. 8, n. 48, p. 363-372, Dez. 2014.
- 3- LOURENÇO, Poliana; LIMA, CLARISSA; RODRIGUES, EVALDO. INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NO COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR. **Jornal Belo Horizonte**, BELO HORIZONTE, v. 18, n. 02, p. 89-102, jun. 2020.
- 4- GOMES, ANA; FIGUEREDO, SÔNIA; SOUZA, Anelize. Avaliação do consumo de suplementos por praticantes de musculação em academias de Ouro Preto – MG. **DEMETRA**, [S. l.], v. 13, n. 4, p. 937-951, nov. 2018.
- 5- SILVA, ROSANA; BARROS, DENIZE; GOUVEIA, TÂNIA. Eu tenho a força! A popularização do consumo de suplementos alimentares e a vulnerabilidade do consumidor. **Revista ADM.MADE**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 34-50, abr. 2017.
- 6- CARDOSO, RAYSSA; VARGAS, SILVA; LOPES, WANESSA. CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva ISSN 1981-9927 versão eletrônica**, [S. l.], v. 11, n. 65, p. 684-595, out. 2017.
- 7- RODRIGES, GIOVANA *et al.* Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, CURITIBA, v. 7, n. 4, p. 43327-43346, abr. 2021.
- 8- SOUZA, Uarlens *et al.* O USO DAS REDES SOCIAIS PELOS PERIÓDICOS BRASILEIROS DE BIBLIOTECONOMIA E CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO. **Revista ACB**, [S. l.], v. 20, n. 3, p. 584-591, 11 abr. 2021.



- 9- NEVES, DANIELE *et al.* CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: ALERTA À SAÚDE PÚBLICA1. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 28, n. 1, p. 224-238, 11 abr. 2017.
- 10- NEVES, DANIELE *et al.* SUPLEMENTOS ALIMENTARES: QUAL O CONHECIMENTO ENTRE ADOLESCENTES?. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 5, p. 65-74, 22 jul. 2020.