

# **CONSUMO E NÍVEL DE CONHECIMENTO SOBRE RECURSOS ERGOGÊNICOS ENTRE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (APOIO UNIP)**

**Aluno:** Luiz Henrique Licarião Nunes

**Orientador:** Prof. Dr. Alexandre Gonçalves

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Brasília

A busca pela melhora da performance e por alterações na composição corporal têm motivado a ingestão de recursos ergogênicos nutricionais (REN). Apesar de já estar bem claro na literatura o avanço da utilização de suplementos alimentares pela população em geral, até o momento não temos dados específicos sobre consumo e nível de conhecimento adquirido pelos estudantes de Educação Física ao longo de sua formação. O objetivo do presente estudo foi averiguar a prevalência do uso, o nível de conhecimento e as fontes de informações sobre REN por estudantes de Educação Física. Os dados foram coletados a partir de uma amostra de 169 estudantes de Educação Física, regularmente matriculados em instituições de ensino superior, credenciadas pelo Ministério da Educação, nos Estados de Minas Gerais, Goiás e Distrito Federal. Foi utilizado um questionário semiestruturado, autoaplicável, composto por 13 perguntas objetivas. Os resultados obtidos demonstraram que 72,2% dos voluntários praticam atividade física. Quanto à utilização de REN, constatou-se que 41,29% utilizam, sendo os principais: BCAA (64,1%), Whey Protein (64,1%), Creatina (45,3%), Hipercalórico (29,7%) e Maltodextrina (25%). No entanto, observou-se que a prescrição de tais suplementos é realizada por profissionais não habilitados em 42,8%. Já quanto à fonte de informação sobre REN acessada por esses estudantes, destaca-se a internet (64%), seguida pelo nutricionista (45,3%). Conclui-se que os estudantes de Educação Física fazem uso significativo de REN (41,3%), com prescrição significativa por profissionais não habilitados. Quanto ao nível de

informação sobre REN, a fonte de informação mais utilizada pelos estudantes é a internet e/ou nutricionista.