

AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO (APOIO SANTANDER-UNIP)

Alunos: Alvaro Barbosa Machado e Cibele Coutinho Correa

Orientadora: Profa. Dra. Camila Ferraz Lucena Monaco

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

Este estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares e o consumo de suplementos por indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que praticam exercícios físicos regularmente. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário on-line, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o parecer nº 7.255.663, com a devida assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Dos 109 participantes, 56% eram homens e 44%, mulheres. A maioria praticava musculação (82,6%), seguida por exercícios aeróbicos e corrida (23,9%). Quanto ao acompanhamento nutricional, 66% relataram não consultar nutricionista. Apesar da prática regular de exercícios físicos, a ausência de orientação nutricional adequada pode comprometer os resultados esperados. Observou-se alta frequência na ingestão de suplementos alimentares, embora muitos participantes não compreendessem plenamente suas funções. A ingestão diária de água variou, sendo que 43,1% relataram consumir de 2 a 3 litros por dia. O consumo de leite e derivados foi esporádico, enquanto carnes e ovos foram consumidos com maior frequência. Por outro lado, a ingestão de alimentos saudáveis, como vegetais e peixes, mostrou-se insuficiente. Além disso, o consumo de alimentos processados pode impactar negativamente a saúde e o desempenho físico. A pesquisa revelou que os participantes possuem conhecimentos básicos sobre alimentação, mas, em sua maioria, não seguem uma dieta adequada e carecem de acompanhamento nutricional especializado. O uso de suplementos é comum, embora o entendimento sobre suas finalidades seja limitado. Conclui-se que é essencial promover a

**XXVII Encontro de Iniciação Científica e
Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação**

educação nutricional e garantir o acompanhamento profissional, a fim de otimizar a saúde e o desempenho físico dos praticantes de exercício físico.