

## FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS EM IDOSOS CORREDORES

<sup>1</sup>Brunna da Silva Romano, <sup>1</sup>Thiago Lima Romagnoli, <sup>2</sup>Romeu Rodrigues de Souza <sup>2</sup>Eliane Florencio Gama, <sup>1</sup>Alunos do Curso de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu; <sup>2</sup>Professores do Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil, .efgama@profaeliane.com.br

A atividade física regular promove um envelhecimento saudável, prevenindo vários tipos de doenças para os idosos. Durante a prática desportiva, o organismo utiliza suas reservas energéticas. Para evitar depleção das reservas, uma estratégia é ingerir suplementos antes, durante e após o exercício. Seria importante saber se a população idosa que pratica atividade física está informada a respeito do uso de suplementos. O objetivo desse estudo foi verificar a frequência da utilização de suplementos nutricionais entre idosos corredores, bem como conhecer quais os suplementos nutricionais mais utilizados e os efeitos apontados pelos próprios usuários. Os sujeitos da pesquisa foram 20 indivíduos do sexo masculino, com idades acima de 60 anos, praticantes de atividade física, (corrida duas a 7 vezes por semana, com duração de uma a duas horas) há mais de 1 ano. Foi aplicado um questionário com 10 perguntas fechadas e abertas, para identificar a incidência do uso de suplementos, os tipos de suplementos mais utilizados, a frequência de uso e as indicações para o uso. Os dados obtidos foram tabulados e analisados. Os resultados obtidos mostram que o motivo da prática de atividade física foi a busca pela saúde (45%), o lazer (35%) e a busca de sociabilização (20%). Dos 20 indivíduos pesquisados apenas 40% (8 indivíduos) utilizavam suplemento nutricional. O suplemento mais utilizado (7 indivíduos) foi o *carb up* (87,5%); apenas um indivíduo utilizava maltodextrina. A maioria dos entrevistados (37,5%), fazia uso dos suplementos por conta própria, 25%, por indicação do professor de Educação Física, 12,5% pelo médico, 12,5% por indicação do amigo e 12,5% por informações de revistas. 50% dos pesquisados faziam a suplementação antes do treino, 37,5% durante o treino e 12,5% após o treino. Como motivo para utilizarem suplemento, a maioria utilizava para obter mais energia (62,5%), 25% para ter um melhor desempenho e 12,5% para repor energia perdida durante o treino. Depois que começaram a ingestão do suplemento nutricional, 50% referiram melhora no desempenho, 25% relataram aumento de força, 12,5% afirmaram ter ganho de massa muscular e 12,5% sentiram mais disposição. Não foi relatada reação adversa ao fazer a suplementação nutricional. Todos pretendiam continuar a usar o suplemento nutricional, pois o suplemento traz resultados positivos para a realização do treino. Conclui-se deste estudo vários pontos importantes que denotam desinformação desta população sobre suplementação nutricional: 1 - Apenas uma minoria dos corredores idosos utilizavam suplementação. 2 - A mais utilizada era o *carb up*, por conta própria e não por indicação de um profissional especializado. 3 - A maioria dos indivíduos referiu ganhar energia, ao utilizar os suplementos, o que está de acordo com o suplemento, que é um hidrato de carbono (energético). 4 - A sensação de ganhar massa muscular não procede já que para isso eles teriam que suplementar com proteínas. 5 - A maioria dos idosos não usavam o suplemento antes, durante e depois do treino, como deveriam.