

NOME: VANESSA SILVÉRIO DE SIQUEIRA

TÍTULO: CONHECIMENTOS SOBRE NUTRIÇÃO E USO DE SUPLEMENTOS POR MULHERES FÍSICAMENTE ATIVAS

AUTORES: JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, VANESSA SILVÉRIO DE SIQUEIRA, JUSSARA DE CASTRO ALMEIDA, VANESSA SILVÉRIO DE SIQUEIRA, ANDRÉINA ALZIRA FONTES DE MENDONÇA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PApq

PALAVRA CHAVE: NUTRIÇÃO, CONHECIMENTO, SUPLEMENTO, ATIVIDADE FÍSICA

#### RESUMO

Considerando que o ótimo desempenho na atividade física regular depende de hábitos alimentares adequados, propôs-se este trabalho com o objetivo de avaliar a ingestão hídrica, o estado nutricional, o conhecimento sobre nutrição e o uso de suplementos por mulheres fisicamente ativas de uma academia privada do município de Passos – MG, bem como sua associação com as variáveis de interesse. Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal, com delineamento amostral não probabilístico. Como instrumento de medida utilizou-se o Questionário de Conhecimentos em Nutrição (QCN). Realizou-se a estatística descritiva e teste de qui-quadrado (&#967;2). Participaram do estudo 81 mulheres com média de idade de 37±14 anos. Das participantes, 58% apresentaram ingestão hídrica inadequada. Com relação à composição corporal, 91% das mulheres apresentaram estado nutricional adequado. Quando do conhecimento em nutrição, 80% das mulheres apresentaram conhecimentos moderados em nutrição. As questões com maior percentual de erro abrangeram os domínios, "Percepção de alimentação saudável", "Conhecimento sobre gorduras trans" e "Conhecimento sobre o conteúdo de sal nos alimentos". O uso de suplementos foi relatado por apenas 18% das participantes. Entre os suplementos utilizados destacam-se, bebidas carboidratadas, complexos vitamínicos, ômega 3, whey protein e albumina. O motivo apontado para utilização de suplementos foi a compensação de possíveis deficiências nutricionais. Houve associação não significativa entre os conhecimentos em nutrição e o estado nutricional, faixa etária, nível econômico e de escolaridade. Pode-se concluir que a maioria das participantes apresentou ingestão hídrica abaixo do ideal, estado nutricional adequado, conhecimentos satisfatórios em nutrição e baixa utilização de suplementos. Verificou-se associação não significativa entre conhecimentos em nutrição e as variáveis de interesse, provavelmente, pelo perfil da amostra.