

SUPLEMENTOS ALIMENTARES NA ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Anne Marques da Silva

Silvia Aparecida Oesterreich

RESUMO

O objetivo do estudo foi realizar uma revisão sistemática sobre os motivos associados ao uso de suplementos alimentares na atividade física e no esporte, entre gêneros, faixa etária, grau de escolaridade e a indicação de uso. A busca de publicações foi realizada nas bases de dados *Medline* e *Scielo*, considerando artigos publicados entre 2004 e 2014 no idioma português. Na estratégia de busca foram utilizados os descritores “suplementos esportivos”, “suplemento alimentares” e “nutrição esportiva”, e sua tradução para o inglês. A busca bibliográfica resultou na localização de aproximadamente 52 artigos. Contudo, 21 preencheram os critérios para compor a revisão. Os resultados demonstraram que os motivos associados ao uso de suplementos alimentares na atividade física e no esporte resultam da interação entre diversos fatores individuais, sociais e ambientais. Os estudos selecionados para análise procuraram orientar os leitores quanto ao consumo de suplementos alimentares, dado ao aumento do número de academias e a popularidade dos suplementos torna-se preocupante do ponto de vista nutricional o seu uso abusivo. Concluiu-se a quantidade de homens nos estudos é relevantemente maior do que de mulheres, a faixa etária que mais se destaca é a de adultos jovens, a maioria com ensino superior completo ou não e a indicação não é feita por nutricionista. A maior parte do consumo de suplementos alimentares por essa população, talvez se deva ao fato de homens buscarem corpos musculosos.

Termos de indexação: suplementos esportivos, suplementos alimentares e nutrição esportiva.

ABSTRACT