

## ANÁLISE DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS ACERCA DA SUPLEMENTAÇÃO DE ATLETAS DE TRAIL E ULTRATRAIL

Jullia Cotta Vieira, Julia Casagrande Varelas, Dan Holz de Arruda, Helton de Sá Souza e Ana Claudia Pelissari Kravchychyn  
ODS3

### Pesquisa

#### Introdução

Os eventos esportivos de endurance têm obtido um crescimento significativo no decorrer dos anos, dentre eles a corrida em trilha, conhecida como *trail*. Essa modalidade expõe o atleta a dificuldades no percurso que requerem um conhecimento nutricional a respeito do uso estratégico de suplementos para o aprimoramento do desempenho, principalmente quando feita de forma prolongada, como o *ultratrail*. No entanto, existe falta de informação em relação ao uso ideal desses produtos, ocasionando o uso errôneo e prejudicando o alcance dos objetivos idealizados.

#### Objetivos

Analizar o grau de conhecimento e o uso de suplementos alimentares por atletas de *trail* e *ultratrail*.

#### Material e Métodos ou Metodologia

Estudo observacional e transversal, com dados obtidos por meio da aplicação *online* de um questionário para atletas (Nabuco, 2015) por meio do *Google Forms*, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEP-UFV), sob número de parecer 4.932.423.

A amostra estudada foi de 186 atletas inscritos em todas as distâncias da prova. As distâncias analisadas foram divididas em dois grupos: *Trail* (TR) e *Ultratrail* (UTR).

Tabela 1. Distâncias percorridas.

TRAIL	ULTRATRAIL
7 km	55 km
15 km	80 km
25 km	
35 km	

#### Resultados

Figura 1. Caracterização da amostra.



#### Apoio Financeiro



APQ-02146-22

Figura 2. Percentual de corredores por distância.

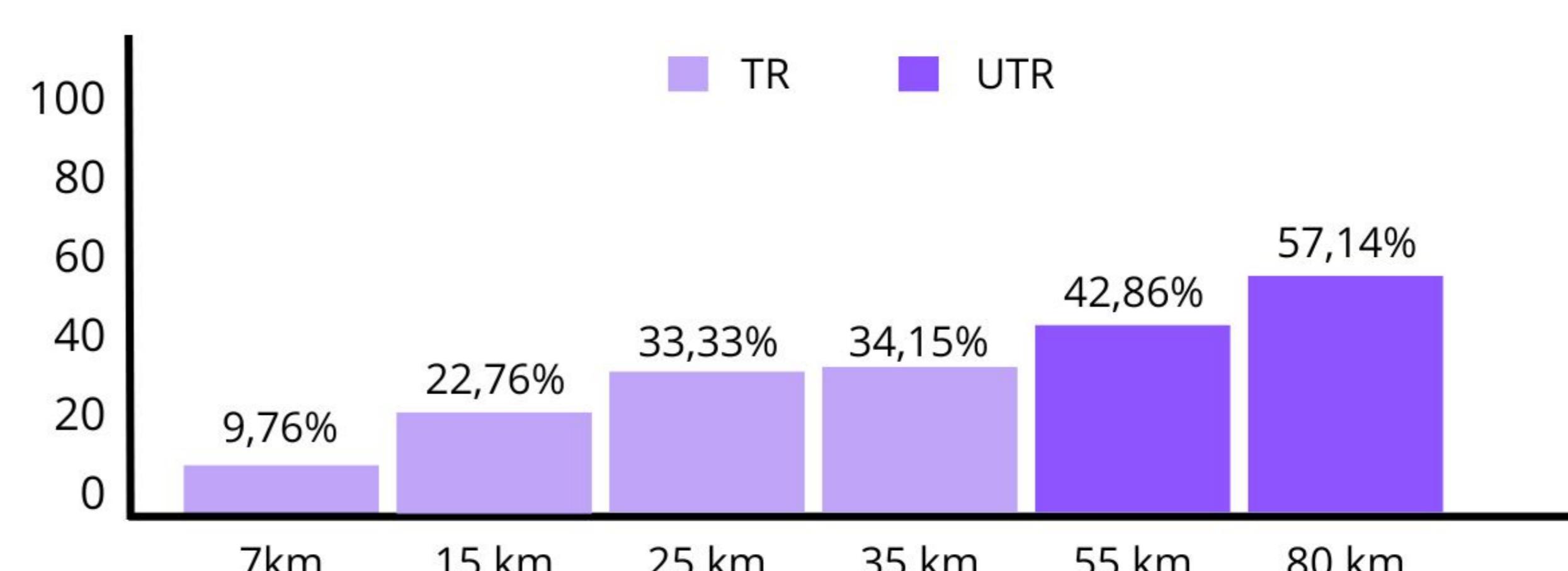


Figura 3. Respostas do questionário aplicado sobre suplementação.

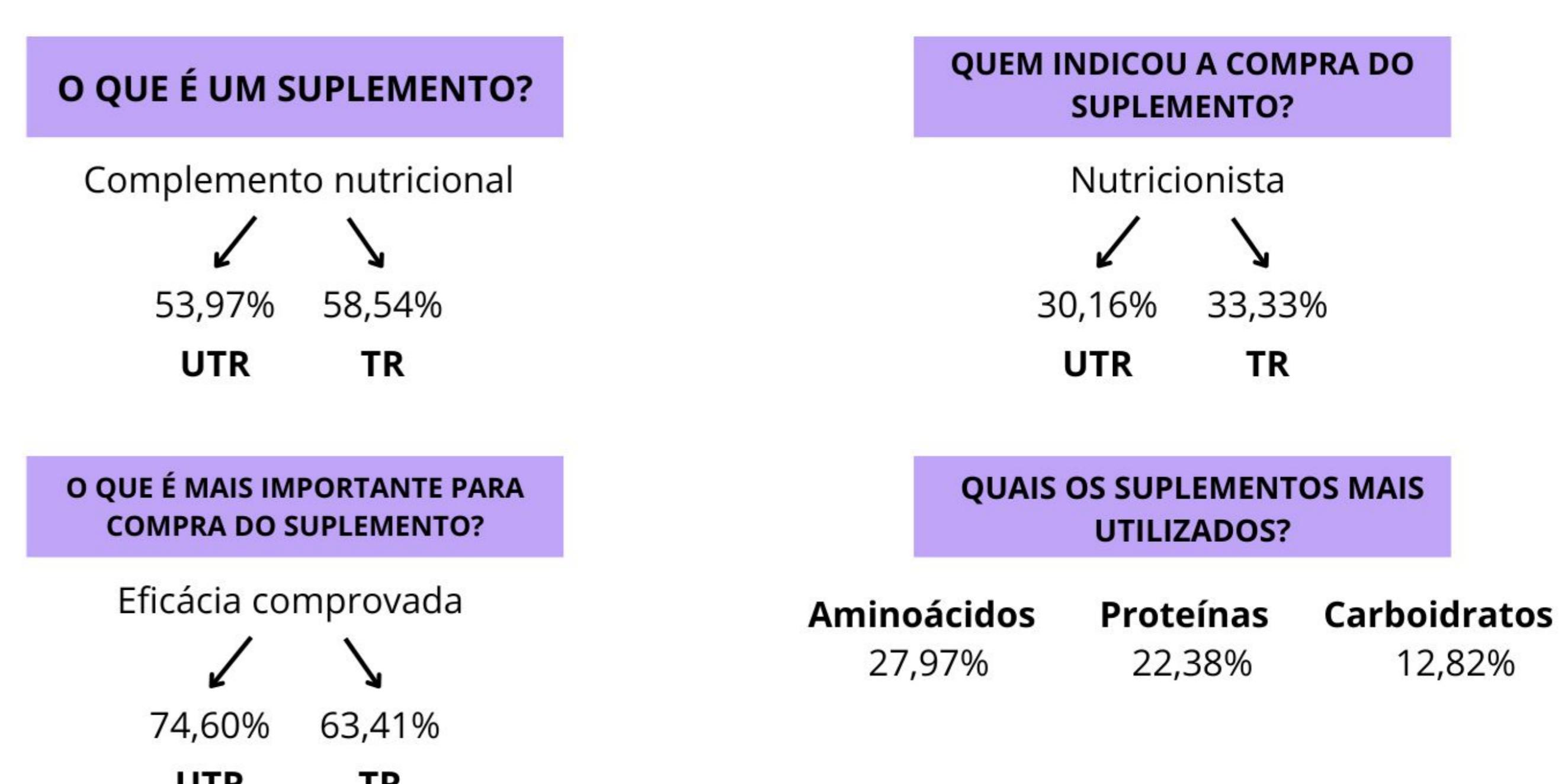
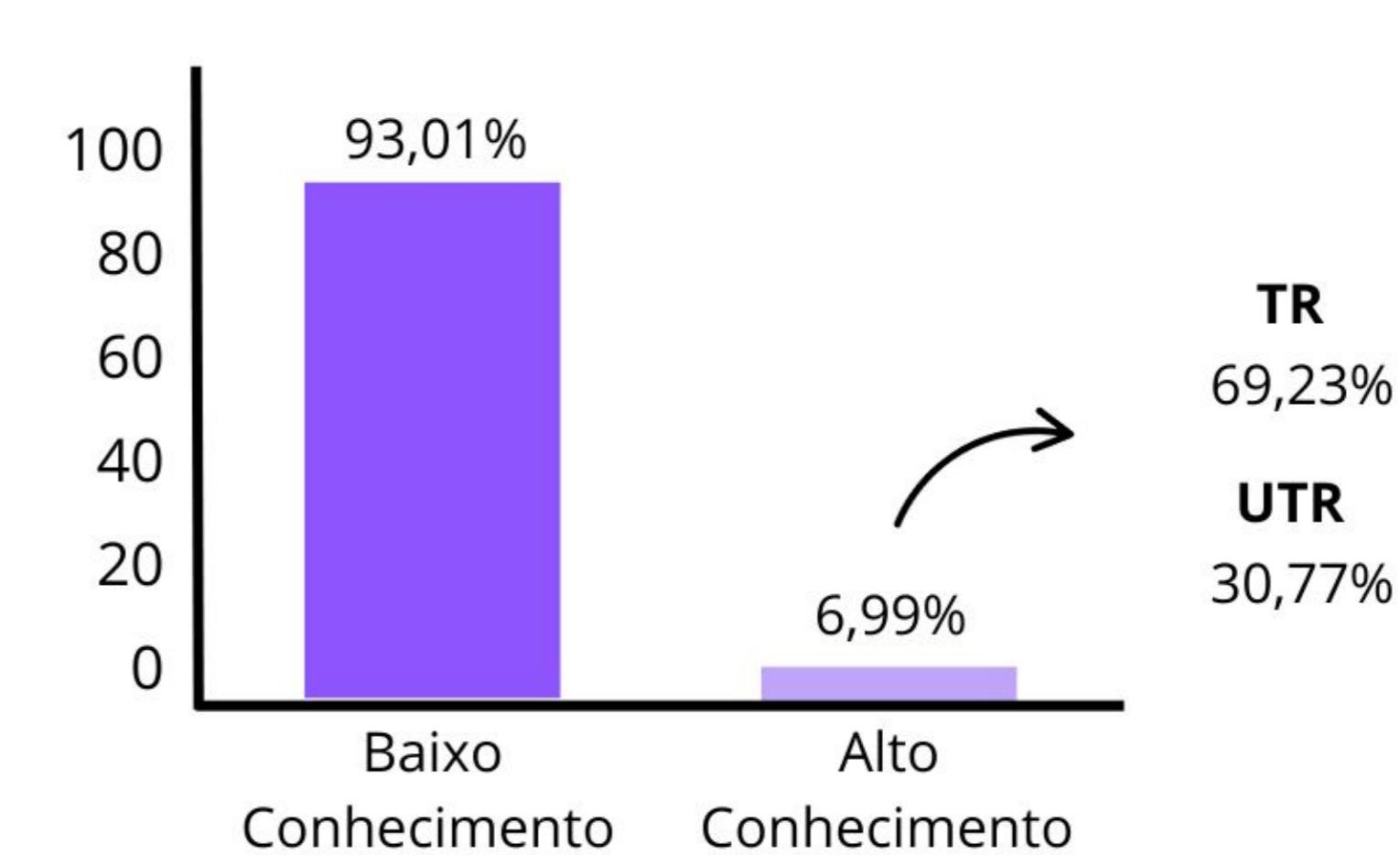


Figura 4. Conhecimentos nutricionais sobre suplementação.



#### Conclusões

Os atletas de trail no geral apresentaram baixo conhecimento nutricional a respeito do uso da suplementação, indicando baixa estratégia do uso desses para auxiliar em um melhor resultado da prova. Além disso, ressalta-se que esse conhecimento é menor nos atletas de UTR quando comparado aos de TR, o que contrapõe o fato da necessidade de maior conhecimento por parte dos atletas de UTR, visto que esses percorrem distâncias maiores e por isso estão expostos a maiores desafios.

#### Bibliografia

Nabuco, H. C. G.. Uso de Suplementos Alimentares Entre Atletas: Prevalência, Perfil e Fatores Associados. Universidade Federal de Mato Grosso. Cuiabá, 2015.