

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

Julia 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

Analisar 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

Figura 2. Percentual de corredores por distância.

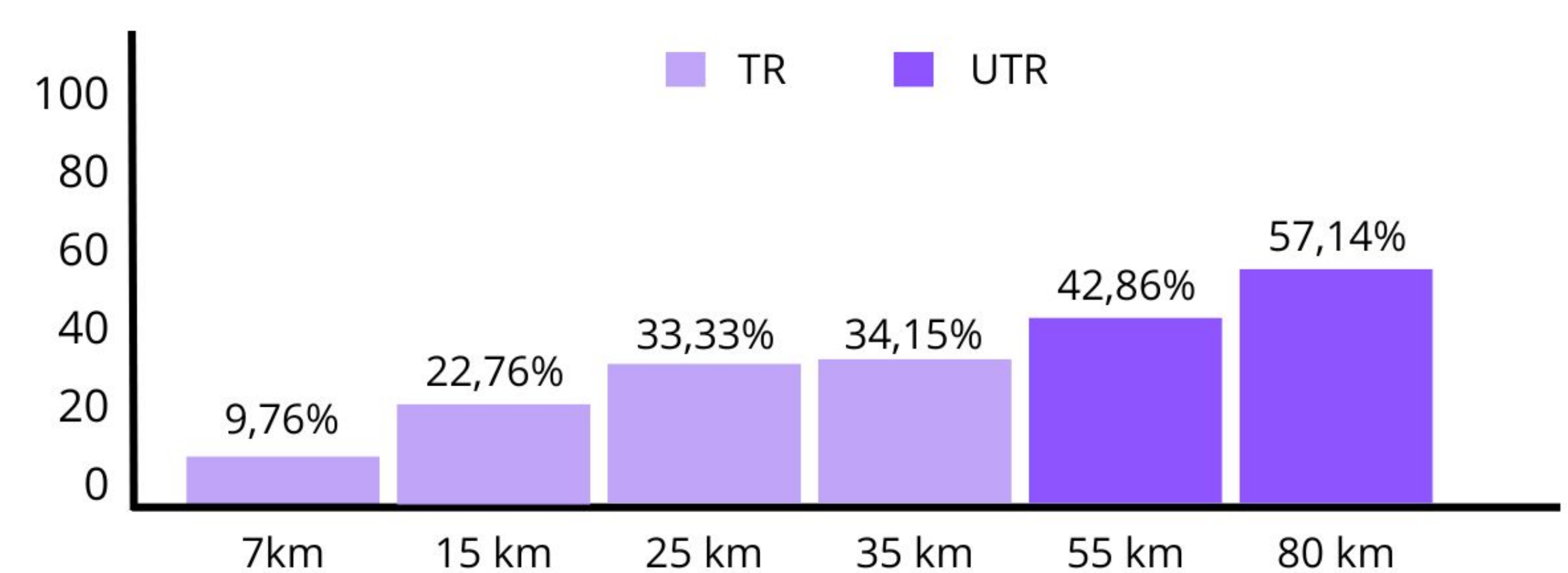


Figura 3. Respostas do questionário aplicado sobre suplementação.

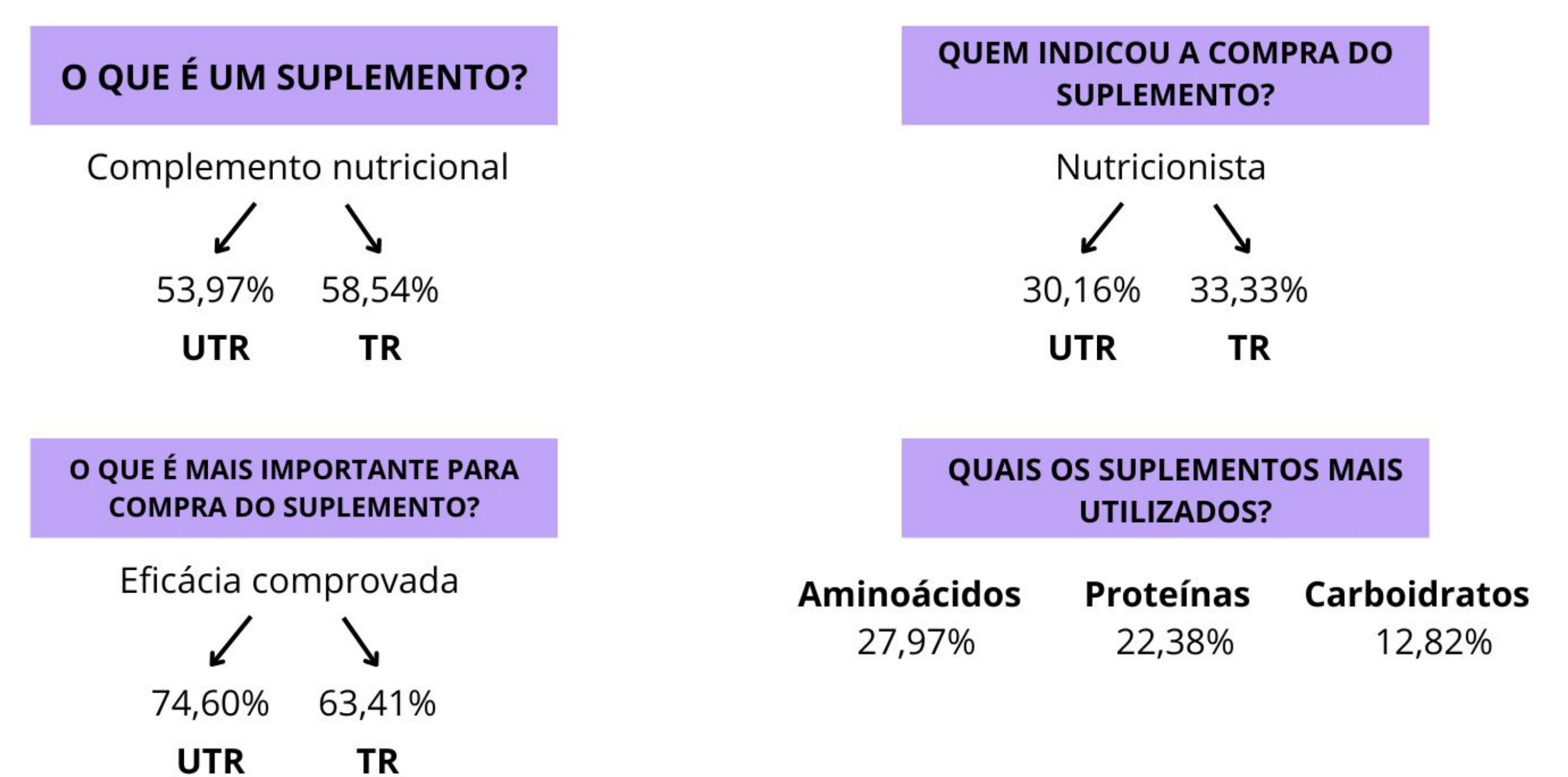
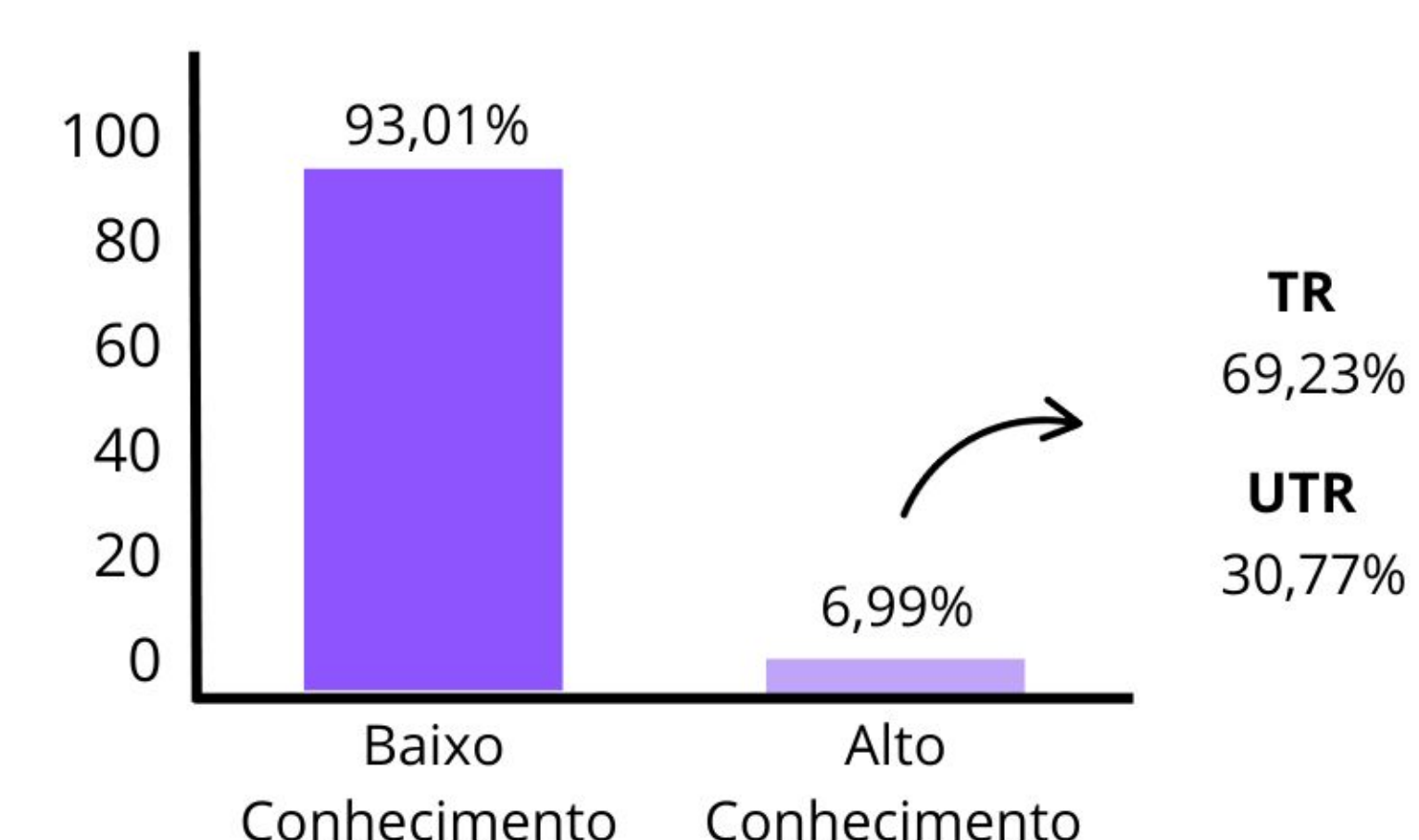


Figura 4. Conhecimentos nutricionais sobre suplementação.



Conclusões

Os atletas de trail no geral apresentaram baixo conhecimento nutricional a respeito do uso da suplementação, indicando baixa estratégias 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.