

ARELARO, Eliana Narbutis. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre nutricionistas e professores de educação física. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

Por meio de evidências científicas, a alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos estão sendo incentivadas; assim, a sociedade moderna apresenta-se preocupada com a qualidade de vida e a aparência física. Com esse culto aos padrões corporais quem lucra são as indústrias de suplementos, gerando o uso abusivo destes, cuja orientação nem sempre ocorre por profissionais da área da nutrição; porém, se realizada de modo errôneo, a prescrição de suplementos alimentares pode ocasionar danos à saúde do indivíduo. Tendo como base os princípios fisiológicos e bioquímicos, a nutrição esportiva apresentou um importante avanço nos últimos anos, pois, através de uma alimentação balanceada pode-se aperfeiçoar os benefícios do treinamento e obter a melhora da saúde. Objetivou-se avaliar o conhecimento sobre suplementos alimentares entre nutricionistas e professores de educação física. Para a realização da pesquisa foram utilizadas pesquisas bibliográficas e de campo; sendo realizado um estudo transversal descritivo baseado em coleta de dados por meio de um questionário contendo 16 questões, as quais foram respondidas por 24 voluntários, sendo 12 nutricionistas e 12 professores de educação física. Os resultados mostraram que nutricionistas e educadores físicos parecem ter conhecimento similar. O trabalho sugere que profissionais de ambas as áreas deveriam estudar mais sobre o assunto, especialmente os nutricionistas, que tem como atribuição a prescrição destas substâncias. Apesar do professor de educação física não estar apto para fazê-lo, deve ter um bom conhecimento sobre os riscos e benefícios da utilização de suplementos para fins de saúde, estéticos e de *performance*, já que trabalham diretamente com o público que se interessa pelo assunto. Programas de treinamento e integração profissional podem ser a melhor maneira de garantir que as prescrições sejam cada vez mais seguras e pontuais.