

P 1702

Avaliação do consumo de suplementos alimentares por atletas adolescentes de diversas modalidades esportivas

Luiza Laubert La Porta; Fernanda Donner Alves; Carolina Guerini de Souza - UFRGS

Introdução e objetivo: As recomendações nutricionais para atletas adolescentes são similares às de adultos, exceto pela falta de consenso para orientar o uso de suplementos alimentares. Mesmo assim, estimulados pela mídia e, muitas vezes, sem prescrição de profissional capacitado, essa população utiliza esses produtos visando atingir suas metas. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar e caracterizar o consumo de suplementos alimentares por atletas adolescentes de diversas modalidades esportivas. **Métodos:** Cento e trinta e três atletas praticantes de nove modalidades esportivas foram avaliados em relação ao consumo de suplementos, fatores relacionados ao mesmo e comportamento alimentar, além de serem coletadas suas características sociodemográficas e antropométricas (percentual de gordura, massa gorda e massa muscular). **Resultados:** Os atletas avaliados tinham idade média de $15,8 \pm 2$ anos, sendo a maioria do sexo masculino (54%) e estudantes do ensino fundamental. 38% consumia suplementos alimentares, sendo a maioria do sexo masculino (54%), orientados por nutricionista (80%) e o principal motivo de uso foi melhora no desempenho esportivo (48%). A modalidade que mais consome suplementos é a natação (60%) e em geral os mais utilizados foram de carboidrato e proteína. Houve associação positiva significativa entre consumo de suplemento e menor percentual de gordura, maior massa magra e menor massa gorda, tempo de prática e menor insatisfação com a imagem corporal. **Conclusão:** Constatou-se que atletas adolescentes competitivos consomem em sua maioria suplementos de carboidrato e proteicos, principalmente os de sexo masculino, e com o intuito de melhora no desempenho. Embora com prescrição feita pelo nutricionista, os resultados mostram uma alta prevalência de consumo mesmo não havendo recomendação específica para essa população. **Unitermos:** Suplementos alimentares; Atletas; Adolescentes