



## CONSUMO DE ÔMEGA-3 POR PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA NO SUL DO PAÍS

Felipe Mendes Delpino<sup>1</sup>;  
Lílian Munhoz Figueiredo<sup>2</sup>;  
Giovane Miranda Sodré<sup>3</sup>;  
Felipe Cararo Zanini<sup>4</sup>;

### RESUMO

Visando melhorar a saúde e auxílio na prevenção de doenças crônicas o consumo de ômega-3 vem aumentando devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde humana. O objetivo deste estudo foi investigar o consumo diário de alimentos que contém ômega-3 por praticantes de exercício físico de uma academia do município de Pelotas, RS. Estudo transversal em uma academia da cidade de Pelotas com 50 praticantes de exercício físico. Foram utilizados como critérios de inclusão: estar matriculado na academia durante o período de coleta de dados e praticando alguma modalidade de exercício físico por no mínimo duas vezes na semana. Menores de 18 anos não participaram do estudo. Foi utilizado um questionário elaborado para este estudo, o qual foi previamente testado para ajustes em uma amostra de 10 indivíduos, não sendo esses incluídos nos dados finais do estudo. O presente estudo foi submetido, através da Plataforma Brasil, ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e aprovado sob o número de parecer 2.052.658 em 08/05/2017. A amostra foi de 50 frequentadores com idade média de 24,64 anos, sendo 25 (50%) homens e 25 (50%) mulheres. Dos participantes, todos relataram consumir alimentos que contém ômega-3, 08 relataram suplementar ômega-3, sendo 02 sem orientação profissional. O principal objetivo da prática de atividade física foi o bem-estar, relatado por 21 participantes. A maioria dos participantes relatou tempo médio de treino de uma hora. Os alimentos mais consumidos pelos participantes foram aveia, seguida por brócolis e linhaça. O presente estudo demonstrou um consumo adequado de alimentos de origem vegetal fontes de ômega-3, porém baixo consumo de alimentos fontes de ômega-3 de origem marinha. Os resultados também demonstraram que existe a prática de exercício físico e de uso de suplementação alimentar sem a supervisão profissional.

**Palavras-chave:** Musculação, nutrição, suplementos alimentares

<sup>1</sup>Felipe Mendes Delpino – Mestre em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas – E-mail: fmdsocial@outlook.com

<sup>2</sup>Lílian Munhoz Figueiredo – Acadêmica de enfermagem pela Universidade Federal de Pelotas - E-mail: lilian.figueiredo@outlook.com

<sup>3</sup>Giovane Miranda Sodré – Mestrando em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas - E-mail: giovane.sodre@hotmail.com

<sup>4</sup>Felipe Cararo Zanini – Nutricionista formado na Universidade Federal de Pelotas - E-mail: f.zanini@hotmail.com