

EX. Letramento científico sobre a eficácia e segurança do uso de suplementos alimentares no contexto da prática de atividade física.

Maria Paula Bessa*, Marcela Forgerini, Adair Guilherme Chaves Silva, Patrícia de Carvalho Mastroianni.

Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus Araraquara.

*E-mail: mp.bessa@unesp.br

Introdução: O uso de suplementos alimentares (SA) para a melhora no desempenho físico, e, conseqüentemente, para o aumento de energia, recuperação e ganho muscular é frequente entre praticantes de atividades físicas e atletas. No entanto, a facilidade de acesso, associado a banalização de informações e incentivo ao uso nas redes sociais, potencializa o uso de SA sem orientação de um profissional capacitado, o que pode gerar o uso inadequado, abusivo, favorecendo a ocorrência de eventos adversos. Neste contexto, se faz necessário o letramento científico da população sobre a eficácia e potenciais riscos no uso de SA por praticantes de atividade física. **Objetivo:** Difusão de dados de eficácia e segurança no uso de SA por praticantes de atividade física por meio da tradução do conhecimento técnico-científico. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão de literatura para identificar estudos que avaliaram o uso de SA por praticantes de atividade física. Foram consultadas as bases de dados *PubMed*, *Medline*, *Scopus*, *Web of Science*, *SPORTDiscus* e *Google Scholar*. A partir das evidências levantadas, foi realizada a análise crítica dos estudos e foram elaborados roteiros técnicos com os principais achados e limitações. Posteriormente, foi elaborado material didático no programa Canva, se apoiando de figuras, fluxograma, esquemas e vídeos. O material produzido foi divulgado nas redes sociais do Facebook e Instagram do Projeto de Extensão Universitária, @encapsulando.unesp. **Resultados:** Foram identificados 27 estudos relevantes, sendo que 23 avaliaram o uso de creatina, cafeína, vitaminas D e E, curcumina, coenzima Q10, magnésio, β -alanina, probióticos e *Whey Protein* em praticantes de atividade física e atletas e quatro estudos avaliaram eventos adversos associados ao uso de SA. A partir dos dados levantados, foi elaborada uma série temática sobre o uso de SA por praticantes de atividade física, que compreendeu a elaboração e divulgação de 27 materiais de mídias didáticos. Foram apresentadas as evidências do uso de SA nos desfechos de indicação, benefícios do uso, restrições, eventos adversos e contra-indicações. As métricas totalizaram 10.474 visualizações, 7.080 contas alcançadas, 1.066 curtidas, 132 comentários, 365 compartilhamentos e 161 salvamentos. **Conclusão:** Considera-se um alcance satisfatório dos materiais de mídia elaborados e, por meio da tradução do conhecimento técnico-científico, foi possível promover o letramento científico de maneira acessível e didática, visando o uso racional e seguro de SA por atletas e praticantes de atividade física.

Palavras-chave: Disseminação da Informação, Exercício Físico, Farmacovigilância, Letramento em Saúde, Suplementos Nutricionais.

Financiamento: Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC), “Unesp Presente” (Edital Nº 01/2021-PROGRAD/PROPE/PROEC/ACI/AUIN) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) – código de financiamento 001.