

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



### ANÁLISE DO PERFIL DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS “PRÉ-TREINO” E SUAS REPERCUSSÕES CARDIOVASCULARES EM JOVENS E ADULTOS

**Marta Carol Taveira da Silva<sup>1</sup>, Edyeuza Alixandrina Ferreira Cordeiro<sup>2</sup>, Thays Jéssica Feitosa Vieira<sup>3</sup>, Antônio Coelho Sidrim<sup>4</sup>, Danielle Pereira da Silva<sup>5</sup>, Célida Juliana de Oliveira<sup>6</sup>**

**Resumo:** O consumo de suplementos “pré-treino” tem se tornado uma prática comum entre jovens e adultos praticantes de atividades físicas regulares, com o objetivo de melhorar o desenvolvimento físico, aumentar a resistência e a força durante o exercício. No entanto, a falta de orientação profissional e o uso prolongado podem estar associados a efeitos adversos, especialmente em relação à saúde cardiovascular. Objetiva-se analisar o perfil do consumo de suplementos pré-treino e suas possíveis repercussões na saúde cardiovascular em jovens e adultos. Trata-se de uma pesquisa transversal de abordagem quantitativa, realizada com praticantes de atividade física que utilizam pré-treino. O período da coleta foi de dezembro de 2023 a maio de 2024, por meio de abordagem direta e da amostragem bola de neve, na qual o primeiro participante respondeu ao convite e indicou mais participantes em academias e associações desportivas do município de Crato-CE. As informações foram coletadas por meio de um formulário semiestruturado, considerando tipo de suplemento utilizado, tempo de uso, orientação profissional, efeitos autorrelatados e aferição de parâmetros fisiológicos. A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 6.391.223. Foram entrevistadas, até o momento, 133 pessoas, 88,72% dos participantes não tiveram orientação profissional sobre o uso dos suplementos, sendo que 72,18% fazem uso dos produtos entre 121 e 360 dias. Dentre os efeitos percebidos, 17,29% relataram euforia, 15,79% insônia e 12,78% ansiedade. A média de pressão arterial foi de 124,7 x 76,9 mmHg e a média de FC foi de 81,1 bpm. O uso prolongado de suplementos pré-treino, sem orientação profissional, pode impactar negativamente a saúde cardiovascular devido aos efeitos estimulantes de substâncias como a cafeína, frequentemente presente nesses produtos. Os participantes relataram efeitos

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: [marta.carol@urca.br](mailto:marta.carol@urca.br)

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, email: [edyeuza.cordeiro@urca.br](mailto:edyeuza.cordeiro@urca.br)

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, email: [thays.feitosa@urca.br](mailto:thays.feitosa@urca.br)

<sup>4</sup> Universidade Regional do Cariri, email: [antonio.sidrim@urca.br](mailto:antonio.sidrim@urca.br)

<sup>5</sup> Universidade Regional do Cariri, email: [danielle.pereira@urca.br](mailto:danielle.pereira@urca.br)

<sup>6</sup> Universidade Regional do Cariri, email: [celida.oliveira@urca.br](mailto:celida.oliveira@urca.br)

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



adversos como insônia e ansiedade, ambos fatores que podem elevar a pressão arterial e aumentar a carga sobre o sistema cardiovascular. O uso de suplementos pré-treino entre jovens e adultos é significativo, com destaque para o uso prolongado e a falta de orientação profissional. A monitorização de possíveis repercussões na saúde cardiovascular se faz necessária, dada a presença de efeitos adversos relatados.

**Palavras-chave:** Suplementação nutricional. Exercício físico. Risco cardiovascular.

## **Agradecimentos:**

À Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP), pelo consentimento de bolsa de iniciação científica.