

CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE UMA ACADEMIA DE PORTO ALEGRE/RS

Carla Garcez, Daniel C. Garlipp, Luiz A. B. Crescente, Osvaldo D. Siqueira
Universidade Luterana do Brasil - ULBRA/Canoas

Introdução

A escolha da modalidade, do exercício, e o uso de suplementos, podem ser associados a várias finalidades, como um estilo de vida saudável, a estética corporal e a busca por um melhor rendimento. Grande parte dos suplementos alimentares consumidos ultrapassa os limites diários necessários, mesmo que em muitos casos seu uso não seja indicado, pois uma alimentação equilibrada e adequada, associada ao treinamento, apresentaria uma grande melhora na capacidade de rendimento do organismo.

Objetivo

Verificar o consumo de suplementos alimentares, a fonte de indicação, e a satisfação quanto ao uso em indivíduos praticantes de musculação de uma academia em Porto Alegre/RS.

Material e Métodos

A amostra contou com praticantes de musculação, 22 do sexo masculino e 18 do sexo feminino, com idades entre 22 e 54 anos, para os quais foi aplicado um questionário, composto por 13 perguntas objetivas e duas descritivas. Os participantes foram escolhidos ao acaso e a academia foi O estudo está delimitado nas variáveis do consumo de suplementos nutricionais (mais usado, finalidade do uso, uso correto e quem indicou). Para a tabulação e análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, através de tabelas de frequência e porcentagem, utilizando para tal o programa estatístico SPSS for Windows 20.0.

Resultados

Os suplementos mais consumidos foram os aminoácidos e concentrados proteicos (75%), seguidos de *fat burners* (15%) e vitaminas ou complexos vitamínicos (10%). O consumo maior foi de uma dose ao dia (65%) por 5 a 7 dias na semana (57,5%) com o tempo de uso entre 1 e 5 anos (45%). O principal objetivo com a suplementação foi melhorar o condicionamento físico (80%), sendo que 90% estavam satisfeitos com o uso. A indicação do suplemento foi feita em 48% dos casos por um nutricionista. A frequência de exercícios físicos ficou em 5 vezes por semana (52%), de 5 a 7 horas/semana (62,5%); 67,5% dos participantes praticam exercícios há um período entre 1 e 5 anos, e 80% treinam com objetivo de melhorar o condicionamento físico.

Conclusão

com o aumento no consumo de suplementos alimentares pelos praticantes de exercícios de musculação em academias de ginástica, surge também a importância de alertar quanto ao perigo de adotar estratégias radicais, que nem sempre estão relacionadas com a saúde, e que podem trazer danos futuros.

Referências

LAFIMED - Laboratório de Fisiologia e Medicina do Exercício.

prof.osvaldosiqueira@gmail.com