



## CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR JOVENS NA CIDADE DE OURO PRETO DO OESTE, RONDÔNIA

Hilda Karoline da Silva Oliveira<sup>1</sup>  
Priscila Martins Batista<sup>1</sup>  
Aline de Assis Geronimo<sup>1</sup>  
Naiara Cristina Damaceno Freitas<sup>1</sup>  
Elaine Cristina dos Santos Pereira<sup>1</sup>  
Francisco Carlos da Silva<sup>2</sup>

**PALAVRAS-CHAVE:** Suplementos alimentares. Consumo. Musculação.

**INTRODUÇÃO:** Nos últimos dez anos, a prática de atividades físicas, como a musculação tornou-se um hábito por boa parte da população, aumentando assim a busca por academias. Paralelamente, o mercado dos suplementos alimentares (SA) também cresceu, seja devido à busca por melhor estética ou algum aspecto referente ao desempenho físico. Este estudo teve como objetivo investigar o consumo de SA por jovens praticantes de musculação em academias situadas na Estância Turística de Ouro Preto do Oeste, Rondônia.

**METODOLOGIA:** Realizou-se um estudo com análise descritiva observacional e transversal, foram entrevistados 178 atletas através de um questionário, dos gêneros masculino e feminino, de classes sociais diferentes e membros de cinco academias localizadas na cidade, solicitou-se que todos assinassem o termo de consentimento livre e esclarecido. Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (CEULJI/ULBRA) e, aprovada conforme parecer n° 2.594.653.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Dentre os entrevistados, pode-se observar um predomínio de funcionários de empresa privada (44,94%) e autônomos (25,84%) e quanto ao grau de escolaridade, observou-se que a maior parte dos entrevistados (57,86%) cursavam ou já concluíram o ensino superior ou pós-graduação, dados que nos mostram uma maior valorização do exercício e maior poder aquisitivo das pessoas com escolaridade superior e renda mensal. Verificou-se também que 33,15% dos praticantes de musculação usavam atualmente SA, destes, o gênero masculino (44,30%) predominou no consumo atual de SA em relação ao gênero feminino (24,24%). Os três produtos mais consumidos foram os hiperproteicos (34,83%), aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) (32,58%) e creatina (21,91%), dados que podem justificar o aumento de massa muscular (46,63%) e melhora no desempenho físico (38,20%) como sendo os principais objetivos dos participantes que consomem suplementos. O uso indiscriminados destas substâncias está sendo associado a doença renal crônica, diabetes, obesidade, síndrome metabólica e aumento da incidência de acne em adultos jovens, a resistência à insulina pode estar associada ao aumento dos níveis séricos de BCAA e o consumo exagerado de carboidratos pode levar ao desenvolvimento de dislipidemias e risco de aterosclerose. A maioria (73,59%) dos entrevistados relataram consumir suplementos sem orientação de profissional habilitado, tendo assim, realizado o consumo dos produtos por indicação de amigos, instrutor, vendedor da loja de suplementos e propagandas.

**CONCLUSÃO:** Com o presente estudo, pôde-se observar um elevado consumo de SA por praticantes de musculação, tornando-se indispensável a necessidade de comunicar os possíveis riscos à saúde, quando utilizados de maneira indevida, de modo que, é de suma importância que haja profissionais qualificados para indicar estes produtos nas academias que os comercializam.

### **BIBLIOGRAFIA:**

Ministério da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução de Diretoria Colegiada – RDC N° 18, de 27 de abril de 2010, dispõe sobre alimentos para atletas. Brasília, 2010.

Abo Ali, E.A.; Elgamal, H.H. Use of dietary supplements among gym trainees in Tanta city, Egypt. Egyptian Public Health Association. Vol. 91. Num. 4. 2016. p. 185-191.

Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p.584-592.

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Farmácia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná - CEULJI/ULBRA. E-mail: karoll\_opoo@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professor dos Cursos de Farmácia e Ciências Biológicas do CEULJI/ULBRA. E-mail: fcsbiologicalscience@gmail.com.