



USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE CURITIBA

Rafaely Miranda
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani

Resumo

Evidências científicas têm demonstrado que a musculação é uma prática esportiva muito eficaz a saúde, pois proporciona inúmeros benefícios, como qualidade de vida, bem-estar físico e mental, na prevenção de doenças, como na estética corporal dos praticantes. Nos dias de hoje, além da saúde há uma preocupação das pessoas em conquistar o corpo “ideal” imposto socialmente, frequentando cada vez mais academias. Associado a este fato, observa-se o aumento do consumo de suplementos alimentares com a intenção de alcançar de forma rápida os melhores resultados. O interesse em realizar esse estudo justifica-se devido ao uso indiscriminado de suplementos por praticantes de musculação, sem orientação profissional, na busca pelo corpo padrão imposto pela mídia, o que pode levar a uma dieta inadequada e o consumo indiscriminado de suplementos nutricionais. Com base nesses pressupostos o objetivo do estudo consiste em investigar a prevalência do consumo de suplementos sem orientação profissional, entre praticantes de musculação em academias de Curitiba. Para tanto foi realizado um estudo transversal com abordagem quantitativa. Os dados foram coletados por meio de questionário *online* encaminhado pela plataforma do *Google Forms*. Dos 106 praticantes de musculação participantes, 57% eram mulheres e 43% homens. A melhoria da performance e aumento da massa muscular foram os objetivos mais citados pelos participantes. Os suplementos mais utilizados foram *Whey protein* (59,5%) seguido da Creatina (54,4%), outros suplementos como cafeína, maltodextrina, glutamina forma citados em menor proporção. Apenas 19% dos participantes relataram não usar nenhum suplemento nutricional. Dentre os que relataram utilizar suplementos alimentares, 31,6% afirmam ser por iniciativa própria, ou seja, sem orientação de um profissional e 50,6% relataram recorrer a internet quando apresentam dúvidas quanto à sua alimentação ou uso da suplementação, apenas 29,1% apontaram ter sido orientados por um nutricionista quanto ao suplemento nutricional. Pode-se concluir que a auto suplementação é frequente no grupo avaliado uma vez que foi observado o uso de suplementos nutricionais sem prescrição ou acompanhamento de um profissional preparado para esta função. Cabe destacar que o uso inapropriado de suplementos pode gerar consequências a saúde e que muitos praticantes de atividades físicas desconhecem os malefícios do uso indiscriminado.

Palavras-chave: suplementos alimentares; musculação; dieta; nutrição no esporte.