

PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS

LORRAYNE ZOGAIB MARDONES DO OURO– CRN5- 8115p

Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil

Email: lorrynezogaib_5@hotmail.com

SAMUEL BENSON ALVES PASSOS – CRN5-8176

Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil

RITA DE CÁSSIA MARTINS NEVES – CRN5-8114p

Universidade Tiradentes. Aracaju/SE. Brasil

MARCUS VINICIUS SANTOS DO NASCIMENTO- CRN5- 5373

INTRODUÇÃO: O uso de suplementos alimentares no mundo contemporâneo aumentou muito nos últimos anos, assim como a diversidade desses produtos no mercado. Os atletas são os maiores consumidores, no entanto, cada vez mais praticantes de atividade física em academia estão consumindo esse tipo de substância com o desejo de alcançar o físico “ideal”. Porém, o uso de suplementos é geralmente feito de forma indiscriminada, sem orientação de profissionais qualificados, sendo geralmente influenciado por instrutores, treinadores, amigos ou familiares. **OBJETIVOS:** Identificar a prevalência e os fatores associados ao uso de suplementos alimentares em praticantes de musculação. **MÉTODOS:** A população foi constituída por 274 praticantes de atividade física de uma academia da zona de expansão de Aracaju. O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário autoaplicável com questões relacionadas ao uso de suplementos alimentares, bem como os tipos de suplementos utilizados, indicação, finalidades do consumo e obtenção de resultados. **RESULTADOS:** O presente estudo demonstrou uma prevalência de uso de suplemento de 40,3% (n= 110) entre os participantes. Dentre os suplementos citados pelos usuários, destacaram-se os protéicos (n= 87; 78%), aminoácidos (n= 50; 45%) e vitaminas e minerais (n= 46; 41,4%). Os principais motivos escolhidos para o consumo foram: estética (n=89; 80,9%), rendimento (n=52; 47,3%) e reposição de nutrientes (n= 43; 39,1%). Quando questionados se tinham alcançado seus objetivos com o uso de suplementos 59,6% (n= 65) afirmaram que obtiveram resultado, porém um número significativo (n=37; 33,9%) responderam que ainda não atingiram seus objetivos. Em relação as fontes de indicação de suplemento, notou-se que há uma maior prevalência de consumo por iniciativa própria (n=38; 34,2%) e por indicação de nutricionista (n= 30, 27%) e professor de educação física (n=22; 19,8%). **CONCLUSÃO:** O consumo de suplementos foi significativo, sendo que o tipo mais utilizado foi os ricos em proteína. Foi possível constatar a grande preocupação com a estética e que a indicação de suplemento em boa parte ocorreu através de pessoas não qualificadas, sem respaldo profissional.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais, Atividade Física, Academia.

REFERÊNCIAS

COSTA, D. C.; ROCHA, N. C. A.; QUINTÃO, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: Fatores associados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 41. p.287-299. Set/Out. 2013.

GOSTON, J; CORREIA, M. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. **Nutrition**, n. 26, p. 604–611, 2010.

TSITSIMPIKOU, C.; CHRISOSTOMOU, N.; PAPALEXIS, P.; TSAROUHAS, K.; TSATSAKIS, A.; JAMURTAS, A. et al. The Use of Nutritional Supplements Among Recreational Athletes in Athens, Greece. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 21, p. 377 -384, 2011.

OLIVER, A. S.; LÉON, M; HÉRNANDEZ, E. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos em gimnasios. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, vol. 58, n. 3, 2008.

GABRIELS, G; LAMBERT, M. Nutritional supplement products: does the label information influence purchasing decisions for the physically active? **Nutrition Journal**, v. 12, n:133 , out. 2013.