

Nutrição no esporte - 2021

PERFIL NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DE DOIS VIZINHOS-PR E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Joice Fernanda Almeida¹, Mirian Cozer².

¹Graduanda em Nutrição, Universidade Paranaense - UNIPAR – Francisco Beltão, PR.

²Nutricionista, Professora Orientadora do Curso de Nutrição, Universidade Paranaense – UNIPAR – Francisco Beltrão, PR.

Introdução: A sociedade contemporânea tem imposto um padrão de beleza primado por um corpo magro, com grande volume muscular e pouco tecido gorduroso. A grande disseminação da mídia por um padrão estético estereotipado, fazem com que as pessoas busquem resultados imediatos e junto a prática de atividade física começam a consumir suplementos alimentares, pois sua aquisição é facilitada e são comercializados em farmácias e lojas de alimentos especializadas, sem prescrição e orientação de profissionais habilitados. **Objetivo:** Analisar o perfil nutricional de praticantes de musculação de duas academias (A e B) de Dois Vizinhos e o uso de suplementos alimentares. **Materiais e Métodos:** O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEP) da Universidade Paranaense - UNIPAR e aprovado sob o parecer consubstanciado nº 4.825.478. A coleta de dados deu-se nos meses de julho e agosto de 2021, através da aplicação de um formulário, com os alunos entre 18 e 60 anos, de ambos os gêneros matriculados em uma das academias e que estavam presentes nos dias da aplicação da pesquisa. Perfazem a mostra deste estudo 130 alunos da academia A e 110 da academia B, totalizando, assim, 240 participantes. Os achados do presente estudo estão descritos por meio de análise de frequência absoluta e frequência. **Resultados e Discussão:** Constatou-se que 54% (n=130) dos 240 participantes são do gênero masculino, encontram-se na faixa etária de 18 a 28 anos perfazendo 60% (n=143) da amostra total. São praticantes de musculação há mais de um ano, 64% (n=153). Quanto ao consumo de suplementos alimentares todos (100%) já fizeram uso, dentre os principais destaca-se a creatina monohidratada com 56% (n=134) e proteína do soro do leite concentrado 46% (n=111) e 31% (n=74) deles a indicação do suplemento alimentar foi formalizada pelo profissional de Educação Física, seguido por 25% (n=61) pelo profissional nutricionista. Os achados de Amaral¹, Goston², Santos e Pereira³ corroboram com os dados do presente estudo, onde a maioria dos participantes eram homens e faziam uso de suplementos alimentares associados à prática de atividades físicas, com indicação do educador físico. Neves⁴ et al (2017) também identificaram que os suplementos mais consumidos foram a proteína do soro do leite e creatina. **Conclusão:** Através dos achados neste estudo, evidenciou-se que há um consumo desordenado de suplementos alimentares e se utilizado de maneira inadequada podem provocar efeitos indesejáveis nos consumidores. Assim, evidencia-se a importância e a necessidade de orientação e educação em nutrição esportiva pelo profissional nutricionista na prescrição e auxílio aos praticantes de musculação quanto ao consumo de suplementos alimentares, a fim de garantir segurança em sua utilização e melhorar seus hábitos alimentares.

Bibliografia:

¹ AMARAL, L. do. **Consumo de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia de Palhoça - SC.** Artigo científico apresentado a Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017. Disponível em <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12917>. Acesso em 28 de agosto de 2021.

² GOSTON, J.L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte:** fatores associados. Dissertação de Mestrado. Faculdade Federal de Minas Gerais, 2008.

³ SANTOS, E.A. dos; PEREIRA, F.B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 62, p. 134-140, mar/abril, 2017.

⁴ NEVES, D.C.G.; PEREIRA, R.V.; LIRA, D.S.; FIRMINO, I.C.; TABAI, K.C. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 28, n. 1, p. 224-238, 2017.