



Perfil demográfico e uso de suplementos em praticantes de exercício físico em academias.

PRADO, L.S.; SOUZA, D.G.; DOS SANTOS, D.; MANIGLIA, F.P.  
Universidade de Franca, São Paulo.

Os benefícios da prática regular de exercício físico são apontados pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos (USDHHS) 2014 por favorecerem diversas adaptações corporais benéficas, principalmente se associado a uma boa alimentação. É consenso na literatura científica que o exercício ocasiona um aumento do gasto energético tornando a alimentação um dos principais fatores que devem ser associados ao treinamento para garantir a manutenção da saúde. Os achados na literatura sinalizam que praticantes de exercícios físicos tendem a auto prescreverem dietas, porém, quando não há o esclarecimento das informações nutricionais por um profissional habilitado, é comum que haja a difusão de teorias infundadas e equivocadas que podem levar a um consumo dietético inadequado na população que frequenta academias. A não procura por um profissional habilitado, associado a fatores como, falta de tempo para elaborar refeições com alimentos mais naturais e a impaciência para atingir os resultados podem ser justificativas para o uso de suplementos por essa população. O objetivo desse trabalho foi avaliar o perfil demográfico e uso de suplementos por praticantes de exercício físico em academias. O perfil demográfico e o tipo de suplemento utilizados foram avaliados através de um questionário elaborado pela pesquisadora, o qual abordava informações sobre idade, sexo, massa corporal, estatura, frequência semanal do treinamento, indicação do suplemento e tipo de suplementação nutricional utilizado. Participaram da pesquisa, 65 pessoas, sendo 51% sexo feminino e 45 % sexo masculino com idade de  $28,29 \pm 5,87$  anos e peso corporal de  $71,7 \pm 13,452$  Kg. A frequência de treinamento semanal, demonstrou que 68% declararam frequentar a academia de 5 a 7 vezes durante a semana. Em relação ao uso de suplementos, constatou-se a preferência pelo uso de Whey Protein( 91%), BCAA (21%), Albumina (9%) e Creatina(9%). Dos pesquisados, 39% da amostra declararam associar dois ou mais tipos de suplementos. Quando perguntado sobre a indicação do suplemento, apenas 57% declararam receber indicação pelo nutricionista, 15% apontaram outros profissionais (14% educador físico e 1% médico), 3% amigos e 25% auto prescrevem. Esses resultados sugerem que a população que pratica exercícios físicos nas academias, tem utilizado suplementos na sua rotina de treinamento. Apesar da maioria dos pesquisados utilizar por indicação do nutricionista, fica evidente a orientação por outros profissionais que não estão habilitados a prescrição de suplementos para tal finalidade. A auto prescrição, segundo os resultados encontrados, parece ser ainda um problema a ser combatido, uma vez que muitos dos suplementos utilizados apresentam indicação específica para atletas, o que não justificaria a prescrição e/ou utilização para indivíduos fisicamente ativos, que poderiam suprir suas necessidades nutricionais através de uma dieta equilibrada.

E-mail: [laispradonutricionista@gmail.com](mailto:laispradonutricionista@gmail.com)