

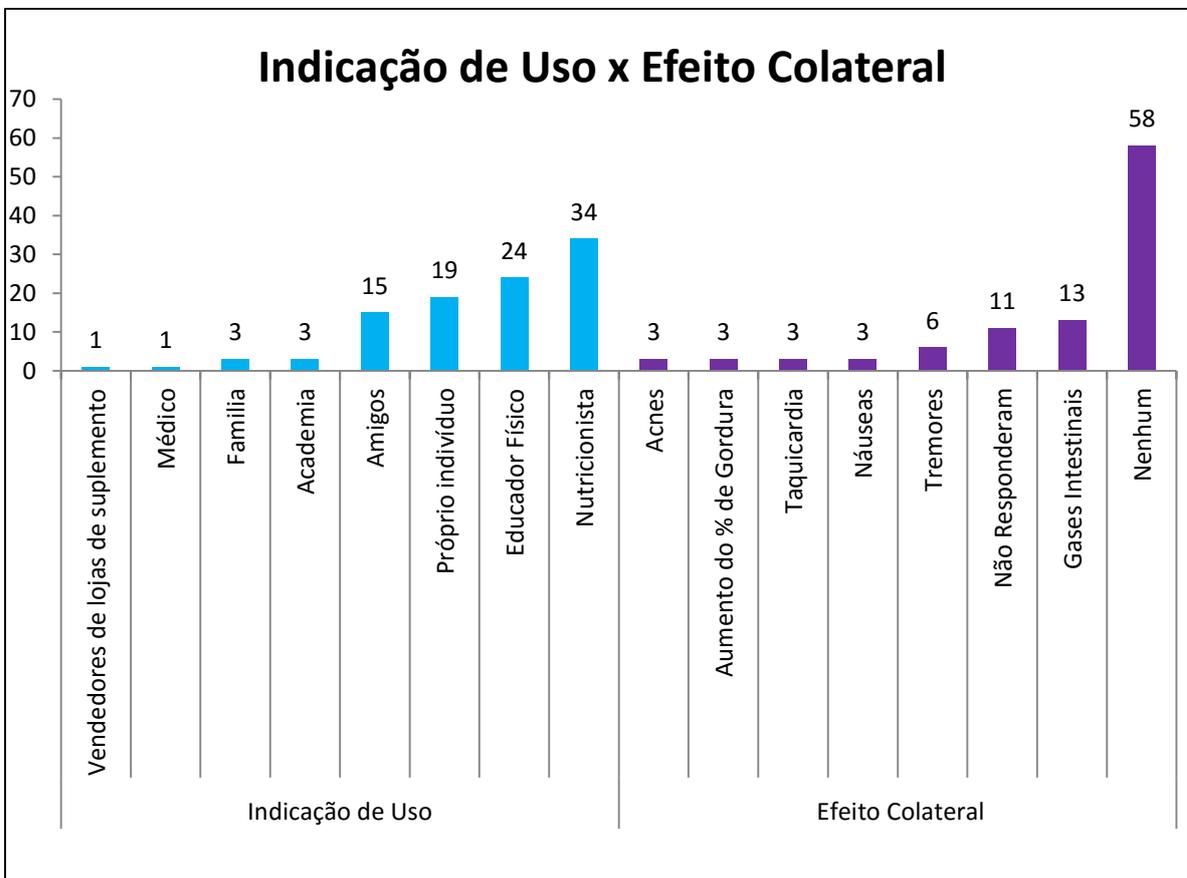
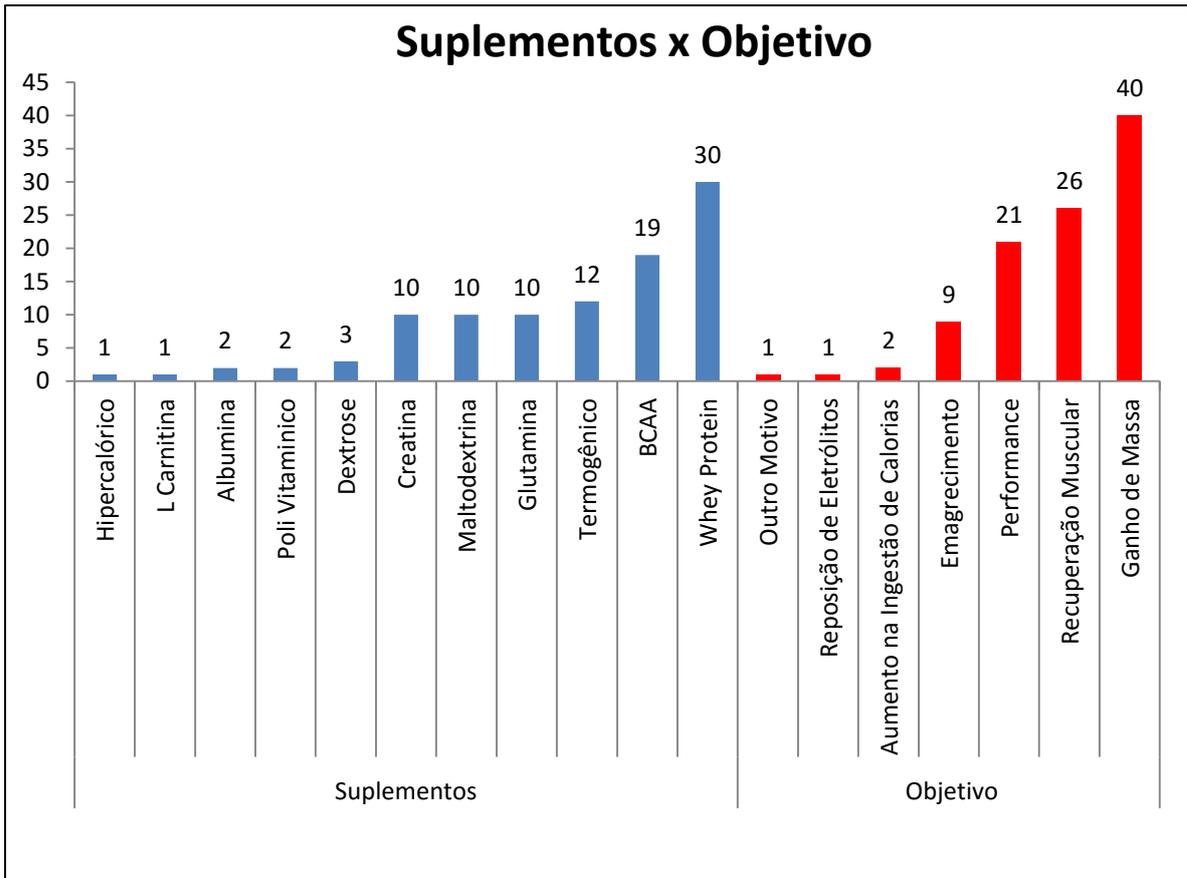
CONSUMO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA ACADEMIA DE CANOAS/RS

Suéli B. de Lacerda - Universidade Luterana do Brasil

Lidiane R. A. Feldmann - Universidade Luterana do Brasil

Sibeli dos A. Gomes - Universidade Luterana do Brasil

Atualmente a suplementação tem sido apontada como opção de recurso ergogênico nutricional para atingir a melhora da performance dos praticantes de exercícios físicos em academias, de uma forma saudável sem o efeito colateral das drogas e ainda contribuindo para melhorar a saúde. Sabe-se que uma nutrição adequada é fundamental para um melhor desempenho físico, associado à melhora do rendimento, diminuição da fadiga e ainda evita a perda de massa magra. Porém, devido à dificuldade que as pessoas encontram atualmente em se alimentar corretamente cresce o interesse e a comercialização de produtos que prometem os mesmos benefícios de uma alimentação adequada, ou seja, os suplementos nutricionais. O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo de recursos ergogênicos nutricionais por praticantes de exercícios físicos, identificando os produtos mais utilizados, a finalidade do uso, as fontes de orientação para o uso e os possíveis efeitos colaterais. A pesquisa foi feita em análise descritiva utilizando o programa Microsoft Excel[®] e contou com uma amostra de 140 indivíduos de ambos os sexos. Os dados foram obtidos através de um questionário adaptado auto administrativo, contendo 15 questões sobre o uso de suplementos nutricionais. Os resultados do estudo mostraram que o suplemento mais utilizado é o whey protein, com a finalidade de auxiliar no ganho de massa muscular. O principal orientador para o uso de suplementos é o nutricionista sendo que maioria dos suplementos pesquisados não apresentou nenhum efeito colateral. Em torno de 91,2% dos usuários de suplementos nutricionais estão satisfeitos com os resultados e consomem algum tipo de suplemento enquanto estão praticando atividade física.



Conclui-se que é essencial que todos os profissionais da saúde que estejam intimamente relacionados à suplementação, atuem dentro das academias de maneira multidisciplinar, diminuindo os riscos de uma suplementação inadequada que traga riscos à saúde do usuário. Sendo a demanda de suplementos nutricionais de grande porte e fácil acesso.

Palavras- chave: suplementos. ergogênicos. academias.

Referencias Bibliográficas

ALVES, S. C. R.; NAVARRO, F. **O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim – SP.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 139-146. Março/Abril. 2010.

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.

DANTAS, Estelio; H.M. **A pratica da preparação física.** 5ª ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MONTEIRO, S. M. N. **Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação.** Nutrição saúde e performance - Anuário de nutrição esportiva funcional, v.7 n.32 p.34-37, 2006.

Endereço eletrônico: sdanjos1@hotmail.com