

CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Francisco Claudio Jeronimo Silva¹

¹Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: claudio_mano@live.com

RESUMO

A prática de exercícios físicos em academias tem aumentado muito nos últimos anos, pois a busca pelo melhor condicionamento físico e pela manutenção da saúde tem sido um dos principais objetivos identificado nos praticantes, desta forma, muitos buscam acelerar esse processo por meio de estratégias que facilite alcançar tais objetivos. A utilização de suplementos alimentares tem sido umas das principais ferramentas utilizadas por praticantes de musculação com o fim de melhorar a sua performance em suas sessões de treinamento e auxiliar na recuperação. Sendo assim, estudos científicos nessa área são fundamentais para identificar o que tem levado os praticantes de musculação ao uso de suplementos e quais orientações eles estão recebendo para o uso dos mesmos. Diante do exposto, a pesquisa tem como objetivo verificar o consumo de suplementos em indivíduos praticantes de musculação, identificar os suplementos que são mais utilizados e quais as orientações para o uso de tais substâncias. O trabalho trata-se de uma pesquisa de campo do tipo transversal, de caráter descritivo, com abordagem quali-quantitativa. A pesquisa foi realizada em 2(duas) academias na cidade de Itapiúna-CE, com pessoas praticantes de musculação. Participaram do estudo 59 praticantes (idade: $24,4 \pm 6,72$, com idade mínima de 15 anos e máxima de 43), sendo 31 do sexo feminino e 28 do sexo masculino, praticantes de musculação a mais 3(três) meses. Para a coleta de dados se fez necessário a aplicação de um questionário com perguntas subjetivas e objetivas de múltipla escolha, contendo questões relacionadas ao consumo de suplementos e o tipo de orientação para o seu uso. Vale ressaltar que a participação se deu de forma voluntária e que lhes foram repassadas informações acerca da finalidade da pesquisa. Para análise dos dados, foi realizada frequência relativa (%) e absoluta (n) via SPSS versão 22.0. Em relação ao objetivo dos participantes, a maioria (71,2%) afirmou que tem como objetivo a “hipertrofia”, 20,3% “qualidade de vida” e apenas 8,5% “eliminar gordura”. No que diz respeito à utilização de suplementos alimentares, a maioria (67,8%) dos participantes afirmou não fazer uso de nenhum suplemento. Porém, quando comparado à frequência das respostas em relação ao sexo, observa-se um maior uso de suplementos por parte do sexo masculino (39,3%). Conclui-se que entre os praticantes de musculação nas academias de Itapiúna-CE, foram identificados um número razoável de pessoas que utilizam algum tipo de suplemento e que entre eles não foram identificados nenhum tipo de problema derivado do uso, porém também se constatou que grande parte dos praticantes receberam orientações de colegas e não de um profissional adequado.

Palavras-chave: Suplementos. Musculação. Nutrição.