



AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE ITAJAÍ-SC

Fernanda Spezzapria dos Santos^{1*}, Maria Luísa N. Rosa¹, Daniela Santana de Souza¹, Marielli de Andrade Bertolnni¹, Claiza Barretta La Bella.

¹Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí, Santa Catarina, Brasil. *Autor para correspondência: Fernanda Spezzapria dos Santos, fernanda.spezzapria@gmail.com

INTRODUÇÃO

Quando a alimentação convencional não atende às necessidades nutricionais do indivíduo ou há aumento na demanda de um nutriente em específico, os suplementos alimentares podem ser necessários. Atletas e praticantes de atividade física, principalmente musculação, frequentemente fazem o uso de suplementos, porém, o uso inadequado pode causar sérios riscos à saúde, muitas vezes desconhecidos pelos praticantes. Considerando a relevância do tema, o objetivo deste estudo foi analisar o consumo de suplementos alimentares entre frequentadores de uma academia do Município de Itajaí-SC.

MATERIAL E MÉTODOS

O conhecimento foi verificado por meio de um questionário on-line estruturado no Google Forms e autoadministrado. O questionário utilizado foi adaptado de Yano et al. (2021) e continha 14 questões sobre suplementação e treino. Os critérios de inclusão nesta pesquisa foram: indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) impresso, e que estavam matriculados regularmente na academia. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética da Univali sob o parecer 6.750.910.

RESULTADOS

A pesquisa incluiu 50 indivíduos entre 20 e 58 anos, sendo 54% mulheres e 46%

homens, com prática de exercícios entre 2 e 10 anos, predominantemente musculação. O principal objetivo do uso de suplementos foi o ganho de massa muscular, citado por 54% dos participantes. A maioria (92%) relatou usar suplementos, especialmente whey protein e creatina, porém apenas 34% possuíam acompanhamento nutricional.

CONCLUSÕES

Com base nessas informações, é necessário implementar intervenções de saúde para o público das academias, e a presença de um profissional nutricionista é imprescindível para realizar uma avaliação individualizada, considerando as necessidades nutricionais, o estilo de vida e os objetivos de saúde de cada paciente. Isso ajuda a determinar se a suplementação é realmente necessária, além de ter um acompanhamento regular permitindo que o nutricionista monitore a eficácia dos suplementos e faça ajustes se necessário, garantindo que os objetivos de saúde sejam alcançados de forma segura.

AGRADECIMENTOS

À Universidade do Vale do Itajaí e a nossa professora orientadora Claiza Barretta, agradecemos por todo apoio e auxílio no projeto e principalmente a todos os participantes que colaboraram com a pesquisa.

