

SUPLEMENTOS ALIMENTARES: O PERFIL DOS ADULTOS CONSUMIDORES EM UMA ACADEMIA DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL

MATEUS SALERNO¹; PAMELA SILVA VITÓRIA¹; RAFAELA LIBERALI²

¹Universidade Federal de Pelotas – mateus_salerno@yahoo.com.br

²Universidade Gama Filho – rafaelametodologia@gmail.com

O consumo de suplementos alimentares ocorre em sua grande maioria nas academias de musculação, por diversos motivos e indivíduos de ambos os sexos e diferentes faixas etárias. O objetivo deste trabalho é demonstrar o perfil dos consumidores de suplementos alimentares, com idade entre 20 a 60 anos, praticantes de exercício físico em uma academia de ginástica do interior do estado do Rio Grande do Sul. A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva. A coleta de dados foi realizada em uma academia de ginástica da cidade de Pelotas-RS, que oferta diversas modalidades, entre elas a musculação, sendo a população do estudo de 200 alunos. Destes foram selecionados uma amostra de 19 alunos que consumiam suplementos alimentares semanalmente. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário contendo questões sobre consumo de suplementos utilizado por outros autores. A média de idade da amostra foi de 24,4 ($\pm 4,8$) anos. A maioria dos participantes era do sexo masculino, apresentou um Índice de Massa Corporal normal (68,4%), e possuíam nível superior incompleto. A frequência semanal de treino mais constante foi de cinco vezes semanais (63,1%), tinham como objetivo o aumento da massa corporal magra (79%) e cerca da metade dos consumidores relataram que quem indicou o consumo de suplemento alimentar foi um professor de Educação Física. Pode-se concluir que o consumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias de ginástica é realizado, em sua maioria, por indivíduos do sexo masculino, com idade entre 20 e 25 anos, com um índice de massa corporal classificado como normal e com o claro objetivo estético de aumento da massa magra.

Palavras-chaves: suplementação, ginástica, dieta, treinamento, proteína