

USO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR COMO RECURSO ERGOGENICO POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DE TERESINA

Evelini Veras de Jesus
Maria das Dores Borges da Silva

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo traçar um perfil sociodemográfico e comportamental dos indivíduos que usavam suplementação alimentar em busca de alcançar objetivos estéticos (ganho de massa muscular e emagrecimento), ou apenas de qualidade de vida e que pratica musculação regular e orientada nas academias de Teresina. Os sujeitos abrangeram 164 pessoas sendo 131 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, utilizando-se como instrumento de pesquisa um questionário auto-administrado, contendo perguntas abertas e fechadas de múltipla escolha. Observou-se uma maior incidência de praticantes de musculação ser do sexo masculino, tendo uma representação de 79,8% contra apenas 20,2% do público feminino. A grande maioria é solteiro, estudante, faixa etária entre 14 a 45 anos de idade, e economicamente ativo que praticava musculação em média cinco vezes por semana, durante uma hora e meia. O principal objetivo da prática de musculação visa a hipertrofia muscular, seguindo de melhoria da qualidade de vida e perda de peso. Para alcançar tais objetivos 96,0% dos praticantes fazem uso de suplementos alimentares, principalmente à base de aminoácidos, proteínas e carboidratos, os quais são indicados por profissionais de Educação Física em média 42,1%, auto-indicados são de 23,1%, e por último nutricionistas 12,1%. A maioria detém uma composição física magra, motivos pelo qual fazia uso de suplementos alimentares para aumentar a sua massa corporal por acreditavam que não alcançaria seus objetivos utilizando apenas os nutrientes de sua dieta habitual. Acreditamos que é preferível erramos por excesso de zelo pela segurança e qualidade de vida dos nossos jovens alunos do que por nos sentirmos intimidados pela falta de conhecimento que não se tem buscado ter e tratar o assunto com serenidade e com julgamentos baseados em dados e estimativas concretas não simplesmente condenando esta prática sem argumentos plausíveis. Chegando-se num consenso a final. Pois é o que a comunidade científica já deveria ter conseguido, já que esta prática não é tão inovadora, como se pode pensar.

Palavras-chaves: Recurso Ergogênico, Musculação, Suplemento Alimentar