

**Prevalência do consumo de suplementos alimentares em praticantes de
exercícios de contra resistência em academias de ginástica de
Volta Redonda - RJ.**

Almeida.N.V¹; Morais.S.F¹.

¹ *UniFoa - Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, Rio de Janeiro.*

A busca pelo corpo perfeito vem aumentando a cada dia, principalmente em academias de ginástica. Para alcançar este objetivo, praticantes de exercícios físicos utilizam vários métodos que vão desde a prática em excesso de exercícios físicos, até uso de suplementos que podem ou não trazer sérios danos à saúde se não utilizados com orientações de profissionais capacitados. O objetivo do trabalho foi o de identificar a prevalência de consumo de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de ginástica de Volta Redonda. **Métodos:** 86 praticantes de musculação de 18 a 60 anos de ambos os sexos foram abordados nas academias pelas universitárias do curso de nutrição em diferentes dias e horários, para preenchimento dos questionários. **Resultados:** a idade média dos participantes foi de 26,3 anos, a maioria foi do sexo masculino (55,8%) enquanto que 44,1% eram do sexo feminino, todos os participantes praticavam musculação sendo que 39,5% praticavam a menos de 6 meses, 22,0% praticavam entre 6 meses a 1 ano e 38,2% a mais de 1 ano. A ingestão de suplemento alimentar foi de 34,8% sendo 70% do sexo masculino e 30% do sexo feminino. Os suplementos alimentares mais utilizados foram as proteínas (40%), os carboidratos (16,6%) além da ingestão combinada dos nutrientes citados (13,3%). 63,3 % dos usuários não conhecem os efeitos adversos da ingestão desses alimentos enquanto que apenas 36,6% disseram conhecer tais efeitos. Quanto a orientação profissional 40% não obtiveram nenhuma orientação, 33,3% foram orientados por professores de educação física e 20% por nutricionistas. **Conclusão:** apesar do consumo de suplemento não ser alto, a porcentagem de indivíduos que não conhecem seus efeitos adversos é alta e a falta de orientação profissional adequada é grande o que pode trazer riscos a saúde desses indivíduos.

Palavras – chave: suplementos alimentares, exercícios, academia.

Email de contato: nivea.v.a@hotmail.com