

**Título:** CONSUMO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR PARA HIPERTROFIA EM ACADEMIAS DE BOA ESPERANÇA-MG \*

**Autores:** Jessyca Lima MOSCARDINI; Juliano Silva ROCHA

Na área da nutrição esportiva, os suplementos são os recursos mais utilizados para alcançar o objetivo, tanto por atletas quanto por praticantes de atividades físicas. As indústrias de suplementos alimentares utilizam cada vez mais as diferentes mídias para o lançamento de produtos que prometem efeitos “milagrosos”, e para ter o tão sonhado “corpo perfeito”, as pessoas acabam consumindo esses produtos sem um acompanhamento de profissional e sem saber o que realmente acontece com o nosso corpo com o uso a longo prazo. Ao mesmo tempo, boas pesquisas científicas que comprovem os reais efeitos, as dosagens e o que acontece quando utilizado a um longo prazo são negligenciadas inclusive por aqueles profissionais que deveriam utilizá-las como base para suas prescrições. Os suplementos alimentares devem ser utilizados para acrescentar a dieta algum nutriente para que não ocorra deficiências nutricionais, e para melhorar o desempenho físico e a saúde de modo geral. No Brasil tem sido observado um uso abusivo de suplementos alimentares com finalidade ergogênica. Esse aumento está acontecendo tanto em atletas quanto em praticantes de atividades físicas (CARVALHO, 2003 apud Schneider et al, 2008). É pesquisa do tipo descritiva, com aplicação de questionário nas academias de Boa Esperança- MG, para levantamento dos dados. Sendo assim, o objetivo desse trabalho é analisar o consumo de suplementos para hipertrofia nas academias de Boa Esperança- MG, em pessoas de ambos os gêneros, maiores de 18 anos e que tenham o objetivo de hipertrofia. Foram coletados 103 questionários, onde a média de idade foi de 30 anos, 56% feminino e 44% masculino. Dos entrevistados 92% praticam apenas musculação e 8% praticam musculação e crossfit. Em relação ao uso de suplemento 40% fazem uso e 60% não fazem uso. Os suplementos mais utilizados são o whey com 41%, creatina 21% e BCAA 18%. Sobre a indicação a maioria 37% foi indicado por Educadores Físicos, seguidos de Nutricionista 32% e amigos 17%. Contudo, pode-se perceber que uma boa parte dos entrevistados procuram o auxílio dos suplementos para atingir seu objetivo de ganho de músculo e a maioria são indicados por profissionais não capacitados podendo assim prejudicar a saúde do indivíduo.

---

**Palavras-chave:** Nutrição esportiva, Suplementação, Hipertrofia.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.