

Título: SUPLEMENTAÇÃO EM MULHERES ADULTAS: uma pesquisa nas academias de Três Corações, sobre o uso de suplementos por mulheres entre 25 e 35 anos *

Autores: Natielle Reis ANDRADE

Na atualidade a procura por academias pelo público feminino, para práticas de atividade física, vem crescendo a cada dia, onde um dos principais objetivos das mulheres que procuram essas academias envolve em primeiro lugar, a estética, e em segundo, a busca pela saúde. O que se percebe é o aumento de praticantes de exercícios físicos que têm buscado suplementos alimentares, o que vem se tornando uma prática preocupante, considerando que o uso de suplementos é feito de forma indiscriminada e displicente, na grande maioria dos casos. A alimentação é importante para a nutrição dos indivíduos e o uso de suplementos, influenciado pela mídia, passou a ter um papel muito banal ao seu real objetivo, que seria o de promover os nutrientes que em algumas ocasiões os alimentos não são capazes de suprir. O objetivo principal do estudo será de pesquisar o uso de suplementos por mulheres adultas, com idade entre 25 e 35 anos em academias situadas na cidade de Três Corações. Vão ser aplicados, em forma de questionário, uma pesquisa, visando o uso de suplementos alimentares, avaliando os objetivos de cada mulher e se o uso dos produtos utilizados por estas, condiz com e seu real objetivo. A exposição de novos produtos ao mercado e a acessibilidade que é oferecido, o consumidor tem a possibilidade de adquirir com facilidade esses suplementos alimentares. Portanto, o uso destes produtos vem aumentando, independente se prescrito ou não por um profissional qualificado. O estudo busca estudar e verificar o consumo de suplementos em um grupo de mulheres adultas praticantes de atividade físicas em academias, identificando sobre qual prescrição foi iniciado o uso destes suplementos, e observar se independente da prescrição tem-se feito o uso adequado desses produtos de acordo com os objetivos individuais.

Palavras-chave: Suplementação, Nutrição, Mulheres.

* Apoio financeiro FAPEMIG.