

GISELE MEDIANEIRA BARBIERI MORO

INTRODUÇÃO: Uma nutrição adequada é fundamental para um melhor desempenho físico associada à melhora do rendimento, porém, devido às dificuldades do dia a dia dos indivíduos, em se alimentarem corretamente, cresce o interesse e a comercialização de produtos que prometem os mesmos benefícios de uma alimentação adequada, ou seja, os suplementos alimentares. **OBJETIVO:** Avaliar o consumo de suplementos nutricionais entre os frequentadores de uma academia de Júlio de Castilhos, RS. **METODOLOGIA:** Estudo de caráter transversal, com indivíduos adultos de ambos os sexos, selecionados aleatoriamente em uma academia de Júlio de Castilhos nos meses de abril e maio de 2010. Os dados foram coletados através de um questionário com questões abertas e fechadas referentes à utilização de suplementos. Os dados foram analisados utilizando-se estatística descritiva. **RESULTADOS:** Dos 20 voluntários, 90% (n=18) eram do sexo masculino e 10% (n=2) do feminino. Destes 55% (n=11) utilizavam suplementos nutricionais, sendo 81,8% (n=9) com utilização de mais de um tipo de produto e diariamente. Destes, 72,7% (n= 8) dos participantes possuíam nível superior, 90,9% (n=10) praticavam musculação associada à outra atividade e 9,1% (n=1) somente musculação. A principal fonte de indicação foi a nutricionista com 100% (n=11). Os produtos mais mencionados foram os aminoácidos 31,2% (n=5), queimadores de gordura 31,3% (n=5), seguido de carboidratos 25% (n=4) e outros 12,5 (n=2). **CONCLUSÕES:** É cada vez mais crescente a utilização de suplementos e o número de produtos existentes que sugerem inúmeros benefícios na prática esportiva, porém, são poucos que tem seus efeitos comprovados cientificamente. Existe uma enorme carência de informações e muitas dúvidas a respeito da utilização de suplementos, bem como sobre uma nutrição adequada, ficando comprovada a necessidade emergente de profissionais qualificados dentro de academias e locais de práticas esportivas.