

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR NA MUSCULAÇÃO: ENTRE A AUTOPRESCRIÇÃO E A NECESSIDADE NUTRICIONAL

CHERBA, Alexia; BRUM, Aldovan; RANCAN, Cibele; WELTER, Estéfani; ROSA, Maria Eduarda Bíscolli da; AGOSTINI, Vanessa Wegner

Resumo

A suplementação tem ganhado bastante enfoque junto com a atividade física no prolongamento da vida saudável e na estética das pessoas, gerando então, um questionamento sobre como suplementar e se funcionará. Com isso, o objetivo deste texto é Investigar os motivos e os efeitos do uso de suplementos por praticantes de musculação e fisiculturistas, considerando tipos mais consumidos, benefícios e riscos. Para isso, foi buscado artigos científicos referente a estudos de casos de usuários de suplementação, tanto fisiculturistas, quanto pessoas que praticam a musculação, por saúde ou estética. Os resultados das pesquisas indicam que há um alto número de fisiculturistas que relataram estar atualmente tomando suplementos. O principal objetivo para a utilização de suplementos está relacionado ao aumento da massa muscular (hipertrofia), seguido por desempenho e redução de gordura corporal. Whey protein e creatina foram relatados como os suplementos mais utilizados. Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), cafeína e multivitamínicos também demonstraram alta adesão por parte dos usuários. A mídia e o conceito de beleza influenciam o uso de suplementos, especialmente entre adolescentes. Muitos começam a usá-los por indicação de colegas. Com isso, é possível aferir que o uso de suplementos é fortemente

RESUMO

associado à busca por hipertrofia muscular, melhora do desempenho e redução de gordura corporal, sendo whey protein e creatina os mais consumidos. Contudo, observa-se que a adesão muitas vezes ocorre sem orientação adequada, influenciada pela mídia e por pares.

Palavras-chave - Suplementos. Performance. Exercícios. Creatina. Genética

E-mails - aldovan.c.b@gmail.com; mariaeduardadabby@gmail.com