

## **O Uso Indiscriminado de Suplementos Alimentares na Nutrição Esportiva<sup>1</sup>**

Daniela SOARES<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### **Resumo**

A nutrição esportiva é a área onde a nutrição e a atividade física se encontram com o objetivo de se aliarem em busca de resultados específicos, tanto para o cuidado com a estética, como também para a manutenção da saúde além de serem aliados em competições e maratonas, visando uma melhor performance do atleta. Em busca de resultados mais rápidos, existe o uso de suplementos alimentares de forma indiscriminada, tal estudo tem como objetivo, avaliar esse uso sem acompanhamento de um profissional habilitado.

**Palavras-chave:** Nutrição esportiva, suplementos, nutricionista

A busca por uma melhor qualidade de vida, o restabelecimento e/ou a manutenção da saúde, a estética corporal, a diminuição da massa corporal, as relações interpessoais, o treinamento para competições e outros benefícios da prática regular de exercícios físicos são alguns dos motivos para o número crescente de pessoas que procurarem as academias de ginástica (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2008). Entretanto, para alcançar os objetivos almejados, o público esportivo acaba por fazer uso expressivo de suplementos alimentares havendo o consumo desses produtos sem a devida orientação.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 15 de janeiro de 2022

<sup>2</sup> Aluna de Nutrição Esportiva e Funcional /e-mail: dhani.nutri@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

Dentre os interesses mencionados, a estética corporal parece ser o objetivo principal dos praticantes de exercícios físicos em academias. (...) o homem agora se encontra alienado por uma busca desenfreada por ele mesmo, é a sua própria adoração, é o fetiche que o homem tem pela sua própria imagem, a imagem que lhe é imposta (GARCIA, 2008, p. 90)

Sabe-se que há uma relação entre a nutrição e atividade física, pois, o rendimento do organismo é otimizado por meio da nutrição adequada, a qual deve ser equilibrada com carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas, entretanto, sabe-se que indivíduos que são fisicamente ativos não necessitam de nutrientes adicionais caso usufruam de uma dieta balanceada. Mas, a disseminação dos suplementos alimentares na indústria do fitness elevou substancialmente o contingente de adeptos desses.

Infere-se, portanto, que é necessário uma regulamentação que seja de fato efetiva quando o assunto é a fiscalização de venda e uso de suplementos esportivos, para tal, a ANVISA e agências reguladores devem trabalhar de forma conjunta para que seu consumo seja regulamentado e controlado, impedindo que o público, de forma geral, tenha acesso tão fácil à suplementação, evitando assim, gastos desnecessários e sobrecarga nutricional.

## **REFERÊNCIAS**

**HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R.** Nutrição esportiva: uma visão prática. 2ª edição. Manole. 2008. p. 46-51.

**SOUZA, I.H.Q. et al;** Comportamento de risco relacionados ao uso indiscriminado de suplemento alimentar em vigorexos, UNITA; Caruaru, PE, Brasil, 2020.

**SILVA, R. P. Q. C. et al;** Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, ISSN-e 1981-9927, Vol. 11, Nº. 65, 2017, págs. 584-592

**GARCIA, A. B.** Educadores físicos do consumo? Motricidade, v. 4, n. 2, p. 90-93, 2008.