

**PERFIL ANTROPOMÉTRICO E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM  
HOMENS JOVENS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE  
SÃO MIGUEL DO OESTE - SC**

Caroline Morosini<sup>1</sup>

Eloá Angélica Koehnlein<sup>2</sup>

Atualmente a sociedade vem impondo padrões em relação ao corpo, e concomitantemente ao aumento da preocupação com a aparência houve um aumento da procura por academias e uso de suplementos alimentares, principalmente entre praticantes de musculação. Sendo assim, este estudo teve como objetivo descrever o perfil antropométrico e as características do consumo de suplementos alimentares por adultos jovens praticantes de musculação na cidade de São Miguel do Oeste – SC. A avaliação antropométrica foi realizada a partir das medidas de peso e estatura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), e o diagnóstico nutricional foi realizado utilizando-se os critérios de classificação da Organização Mundial da Saúde. Para avaliação da composição corporal realizou-se a medida de três dobras cutâneas, peitoral, coxa medial e abdominal, para cálculo da densidade corporal de acordo com a fórmula de Jackson e Pollock. O cálculo do percentual de gordura corporal foi realizado a partir da fórmula de Siri, sendo este comparado com o padrão para o sexo masculino proposto por Lohman. O uso de suplementos foi avaliado por um questionário contendo 5 questões abordando a frequência de uso, quantidade e origem da prescrição. Participaram do estudo 52 indivíduos do sexo masculino, com idade média de 25,1 anos ( $\pm 4,8$ ). Em relação ao estado nutricional, de acordo com o IMC, 50% apresentaram eutrofia, 44,2% sobrepeso, 5,7% obesidade, e nenhum apresentou baixo peso. No entanto, ao avaliar o percentual de gordura corporal verificou-se que apenas 3,9% dos praticantes apresentavam-se acima da média, enquanto 13,4% foram classificados em risco e 82,7% abaixo da média, demonstrando que o sobrepeso e a obesidade observados pelo IMC corresponderam, para maioria dos praticantes, devido à massa muscular aumentada. Dos avaliados, 51,9% relataram fazer o uso de suplementos, sendo que destes 37,03% faziam o uso apenas de um tipo, 40,74% faziam a associação de dois a três, 11,11% associavam o uso com quatro a cinco fórmulas e 11,11% utilizavam mais de cinco suplementos. Em relação ao tipo de suplemento, 96,29% consumiam suplementos proteicos, 22,22% faziam o uso de carboidratos, 48,14% utilizavam ergogênicos, 18,51% polivitamínicos e 22,22% faziam o uso de outras substâncias (óxido nítrico, glucosamina e aminoácidos de cadeia ramificada). A maior motivação para o uso ocorreu por conta própria, 37,03%, seguindo de mais

<sup>1</sup> Acadêmica de Nutrição da UFFS, campus Realeza. carol.morosini@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutora, Docente do curso de Nutrição da UFFS, campus Realeza. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

de uma indicação com 25,92% (amigo, nutricionista, propagandas, educador físico e vendedor de loja de suplementos). Observou-se ainda que 22,22% receberam indicação por educador físico, 7,04% de nutricionista e amigos e propagandas apresentaram percentuais abaixo de 4%. Desta forma, percebeu-se que a maioria dos praticantes estudados apresentaram massa muscular aumentada e faziam o uso indiscriminado de suplementos objetivando a hipertrofia, e não recebiam indicações de uso por profissionais com devida atribuição e competência.

**Palavras chave:** Estado nutricional. Suplementos alimentares. Praticantes de atividade física. Musculação.