

FINCO, Thomas Gallo. Aspectos relacionados ao consumo de suplementos nutricionais em academia de Atibaia. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

A utilização de suplementos alimentares aliada a prática de atividade física é uma relação muito benéfica para aqueles que buscam produtividade e potencialidade do corpo em seus treinamentos, visam um potencial cada vez mais elevado no treinamento a que se dispõem. Muitas vezes atletas profissionais aliados à grande mídia divulgam com tamanha ênfase tais fatos que causam a procura imediata de resultados fazendo com que um número cada vez maior de pessoas lance mão desse recurso em seu treinamento resistido. Esse trabalho tem como objetivo entender de que maneira o uso dos suplementos nutricionais nas academias se dão, com ou sem auxílio profissional, e se as utilizações desses suplementos cumprem o seu propósito conforme especificação de profissionais. Para o estudo foi realizada uma pesquisa de campo com 20 praticantes de treinamento resistido nas academias de Atibaia-SP, sendo esses praticantes de várias idades e do sexo masculino e feminino. Concluiu-se que a utilização está começando precocemente e influencia mais facilmente os mais jovens que se preocupam com o corpo e a possibilidade de moldar o corpo e o tônus muscular do que especificamente com os benefícios e complicações que o uso indiscriminado pode trazer à saúde. Fatalmente mais de 78% daqueles que lançam mão da suplementação não tem orientação adequada e não conseguem mensurar os resultados, fazendo dosagens cada vez mais cavalares e contraindo assim riscos, que podem se manifestar em um período de tempo muito curto, à saúde. Ficou evidente que as academias não têm uma preocupação pungente nesse sentido, e que medidas mais austeras devem ser tomadas visando o bem da população, que muitas vezes “inocentemente” se precipita em um mundo ilusório de fálacias pensando erroneamente que a receita para o corpo perfeito em tempo recorde está em capsulas, pós e shakes.