



Título: Perfil dos consumidores de suplemento alimentar praticantes de exercícios físicos em academia de Volta Redonda-RJ

Aluno: Alberto Raimundo de Castro

Orientadora: Roberta Fernanda da Paz de Souza Paiva

RESUMO

Uma alimentação correta aliada a uma prática regular de exercícios físicos podem vir a serem suficientes para promoção de uma vida saudável e resultados estéticos. A suplementação está se tornando cada vez mais comum no meio dos praticantes de exercícios físicos. A preocupação com o corpo perfeito tem levado as pessoas a fazer a utilização de suplementos de uma forma abusiva. O objetivo geral do presente estudo foi caracterizar o perfil de consumidores de suplementação alimentar praticantes de atividade física em academias de Volta Redonda – RJ. Os objetivos específicos desta pesquisa foram: verificar os hábitos alimentares dos consumidores de suplementação alimentar participantes da pesquisa; identificar aspectos relevantes quanto à decisão de consumo, recomendação, tipo de suplemento utilizado e resultados esperados; captar o conhecimento dos usuários acerca dos benefícios e malefícios causados pelo uso de suplementação alimentar. A amostra foi composta por 52 praticantes de exercício físico, onde os participantes foram submetidos a um questionário com 19 questões contendo questões abertas e fechadas. Maioria dos participantes faz dieta, mas não estão satisfeitos com o seu peso e nem consome produtos orgânicos. Mais da metade consome suplemento alimentar. O suplemento mais consumido foi o *whey protein*, com o objetivo de ganho de massa muscular, principal fonte de indicação são os amigos e mais da metade dos participantes tem conhecimento dos efeitos negativos.

Palavras-chave: academia, musculação, suplementos nutricionais