

DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p439-452

## FREQUÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

### FREQUENCY OF USE OF DIETARY SUPPLEMENTS IN PHYSICAL ACTIVITY PRACTITIONERS

Paulo da Silva Carneiro  
Diego Igor Alves Fernandes de Araújo

**RESUMO:** O aumento das academias e a busca por saúde e condicionamento físico impulsionam a procura por suplementos alimentares, devido à praticidade e benefícios que oferecem. No entanto, a necessidade de uma alimentação equilibrada é fundamental, e os suplementos não devem substituir uma dieta saudável. O uso indiscriminado desses produtos pode acarretar desequilíbrios no organismo e trazer riscos à saúde, sendo essencial a orientação de um nutricionista para seu consumo adequado. O mercado oferece uma grande variedade de suplementos, mas sua utilização, sem orientação profissional, pode acarretar problemas graves. **Objetivo:** Analisar o uso de suplementos alimentares entre os frequentadores de academias, considerando sua relação com a busca por saúde, estética e condicionamento físico. Serão abordados os benefícios e riscos associados ao consumo desses produtos, bem como a importância da orientação profissional para seu uso adequado. **Método:** Foram consultadas bases de pesquisa gerais, como Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e o Google Acadêmico (Scholar Google), contemplando estudos publicados no período de 2013 a 2023, contendo os seguintes buscadores: “Nutrição”; “Treinamento com pesos”; “atividade física”; “suplementação”. **Resultados:** Este estudo foi conduzido por meio de uma pesquisa bibliográfica realizada nos repositórios do Google Acadêmico e SciELO, com o propósito de analisar a frequência do uso de suplementos alimentares em praticantes de atividades físicas. **Conclusão:** A combinação de práticas regulares de exercícios físicos, uso direcionado de complementos alimentares e uma alimentação equilibrada não apenas contribui para a saúde física, mas também promove uma qualidade de vida melhor. Este estudo reforça a necessidade de um estilo de vida ativo e bem nutrido como pilares fundamentais para a saúde e bem-estar em todas as fases da vida.

**Palavras-chave:** Nutrição; Treinamento com pesos; Atividade física.

**ABSTRACT:** The increase in gyms and the search for health and physical fitness drive the search for dietary supplements, due to the practicality and benefits they offer.

However, the need for a balanced diet is fundamental, and supplements should not replace a healthy diet. The indiscriminate use of these products can cause imbalances in the body and pose health risks, and guidance from a nutritionist is essential for their adequate consumption. The market offers a wide variety of supplements, but their use, without professional guidance, can lead to serious problems. **Objective:** To analyze the use of dietary supplements among gym goers, considering their relationship with the search for health, aesthetics and physical conditioning. The benefits and risks associated with the consumption of these products will be addressed, as well as the importance of professional guidance for their appropriate use. **Method:** General research bases were consulted, such as Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar (Scholar Google), covering studies published between 2013 and 2023, containing the following search engines: "Nutrition"; "Weight training"; "physical activity"; "supplementation". **Results:** This study was conducted through a bibliographical search carried out in the Google Scholar and SciELO repositories, with the purpose of analyzing the frequency of use of dietary supplements in those who practice physical activities. **Conclusion:** The combination of regular physical exercise, targeted use of dietary supplements and a balanced diet not only contributes to physical health, but also promotes a better quality of life. This study reinforces the need for an active and well-nourished lifestyle as fundamental pillars for health and well-being at all stages of life.

**Keywords:** "Nutrition; Weight training; Physical activity."