

# Os riscos da falta de acompanhamento

O mercado de suplementos nutricionais oferece cada vez mais opções que prometem melhorar aspectos do desempenho físico, como aumento da massa muscular e resistência e redução da gordura corporal. A prática tem virado febre em academias de ginástica de todo o Brasil, mas a suplementação alimentar pode trazer riscos se não for rigorosamente acompanhada por profissionais especializados. O aluno Wagner de Sousa, do bacharelado em Educação Física, quis saber como é a realidade nas academias de Natal e pesquisou o assunto em seis estabelecimentos da zona sul da capital.

O intuito foi saber como eram utilizados os suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos regulares e identificar se recebem orientação ou acompanhamento do profissional especializado, o nutricionista. Foram entrevistados 49 homens e 16 mulheres, com idade variando de 18 a 45 anos, e os resultados mostram que muitos não recorrem ao nutricionista antes de inserir as substâncias na dieta.

63% dos atletas masculinos e 17% das atletas femininas consomem suplementos, sendo que 55% do total têm o objetivo de aumentar a energia e o desempenho atlético. Sobre a orientação no uso de suplementos, 29% indicaram o instrutor de Educação Física, 27% o profissional especializado, 25% auxiliados por amigos, 11% iniciativa própria e 8% são orientados nas próprias academias. Os dados preocupam, tendo em vista que, utilizados sem adequação às necessidades do indivíduo, os suplementos podem trazer efeitos negativos e adversos.

"O consumo de suplementos pelos frequentadores de academia mostra-se alto e indiscriminado, como apontam os números. A maioria utiliza sem orientação especializada de prescrição nutricional. O profissional de Educação Física precisa ter a consciência de que esta função é do nutricionista, que estudou para isso", diz o estudante. A pesquisa foi orientada pelo professor Gleidson Rebouças. ■

