

RESUMO

Devido ao grande crescimento de pessoas que frequentam academias buscando qualidade de vida, saúde, performance em esportes de alto rendimento e estética e ao grande consumo de suplementos alimentares de forma indiscriminada para atingir tais metas, este estudo teve como objetivo analisar o uso desses suplementos por pessoas que praticam atividades físicas nas academias. A amostra de estudo foi composta por 50 voluntários, utilizando-se para a coleta de dados um questionário aplicado aos participantes da pesquisa. E teve como principais resultados que na amostra estudada apenas 15 alunos fazem o seu uso e dentre eles, os mais elevados foram a maltodextrina, whey protein, bcaa, cafeína e creatina. Que possivelmente foram escolhidos em sua maioria por indicação de um nutricionista.