



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

Título:	COMPARAÇÃO DO CONSUMO E TIPO DE SUPLEMENTOS ENTRE ADULTOS E IDOSOS PRATICANTES DE ACADEMIA: estudo preliminar		
Autores:	Aline Alves da Luz Patrícia Molz Munithete Moraes Eisenhardt Jossana Pukaleski Gehres Gabriela Cristina Uebel Eduarda da Silva Limberger Castilhos Gabriela Moura Soares Diene da Silva Schlickmann Silvia Isabel Rech Franke		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo:	<p>Introdução: a busca por uma vida saudável, por meio da prática regular de exercícios físicos em academias, tem se tornado cada vez mais frequente, tanto entre adultos, quanto entre idosos. Nesse contexto, o consumo de suplementos alimentares tem despertado interesse como uma opção para aperfeiçoar os resultados e melhorar o desempenho na academia. Além disso, os suplementos também podem ajudar a minimizar a perda progressiva de massa muscular em idosos, que é comum com o avanço da idade. Objetivo: comparar o consumo e o tipo de suplementos alimentares entre adultos e idosos praticantes de academia. Metodologia: estudo transversal descritivo, realizado com praticantes de exercícios físicos em academias de Santa Cruz do Sul - RS. Para a coleta dos dados, utilizou-se um questionário online com questões demográficas (sexo, idade), consumo de suplementos (sim/não) e o tipo de suplementos. Os indivíduos foram divididos em adultos (idade entre 18 a 59,9 anos) e idosos (idade igual ou acima de 60 anos). Os tipos de suplementos utilizados foram classificados em: alimentos esportivos (whey) e ergogênicos (creatina, BCAA, glutamina, carnitina). Os dados foram analisados no programa <i>Statistical Package for the Social Science</i> (SPSS), versão 23. Utilizou-se o teste de qui quadrado para avaliar as associações entre as variáveis com nível de significância de $p < 0,05$. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa UNISC (nº 5.121.729). Resultados: foram avaliados 28 praticantes de academias, sendo 14 adultos e 14 idosos. Em ambos os grupos, houve uma predominância do sexo feminino, representando 64,3% das adultas e 71,4% das idosas. O uso de suplementos foi mais comum entre os adultos (51,1%), em comparação aos indivíduos idosos (21,4%), sem diferença significativa entre as faixas etárias ($p = 0,53$). Ao analisar os tipos de suplementos consumidos, verificou-se que 42,9% dos adultos consumiam suplementos esportivos, enquanto apenas 21,4% dos idosos faziam uso desses</p>		



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

suplementos. Em relação aos suplementos ergogênicos, 14,3% dos adultos utilizavam, enquanto nenhum idoso os consumia. Não foram encontradas diferenças significativas nos tipos de suplementos utilizados entre adultos e idosos ($p=0,107$). **Conclusões:** não foram encontradas diferenças significativas entre adultos e idosos em relação ao uso e aos tipos de suplementos utilizados. No entanto, é importante ressaltar que a maioria dos adultos e idosos não consumia suplementos. Entre aqueles que faziam uso de suplementos, observou-se que a maioria dos adultos optava por suplementos esportivos, enquanto os idosos faziam uso menos frequente desses produtos.

Link do Vídeo: https://drive.google.com/file/d/1-TRSQdzQb2NMaBNAFtI9vViNImJ6WZxN/view?usp=drive_link