



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

UNISC

Título:	FATORES ASSOCIADOS À PREVALÊNCIA, À QUANTIDADE E AO TEMPO DE USO DE WHEY PROTEIN ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIA		
Autores:	Ana Rúbia da Silva Fin Patrícia Molz 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: Introdução: A prática de exercícios físicos em academias tem se tornado cada vez mais comum entre indivíduos que buscam melhorar a saúde geral. Paralelamente, observa-se também um aumento significativo no consumo de suplementos alimentares, com o objetivo de otimizar o condicionamento físico e a definição corporal. Entre esses suplementos, o <i>Whey Protein</i> tem ganhado popularidade por seus potenciais benefícios na construção muscular e no controle de peso. Objetivo: analisar os fatores associados à prevalência, à quantidade e ao tempo de uso de <i>Whey Protein</i> entre frequentadores de academia. Metodologia: trata-se de um estudo transversal descritivo realizado com praticantes de exercício físico em academias da cidade de Santa Cruz do Sul/RS, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISC (Número do Parecer: 5.121.729). A amostra foi composta por homens e mulheres com idade superior a 18 anos, recrutados presencialmente nas academias no período de abril de 2022 a julho de 2024. Os dados sobre a suplementação foram coletados por meio de um questionário autorreferido, contendo as seguintes questões: “Você utiliza <i>Whey Protein</i> ? (Sim, Não)”, “Qual a quantidade de <i>Whey Protein</i> em gramas ingeridas por dia? (<30 g, ≥30 g)” e “Qual o tempo do uso de <i>Whey Protein</i> em meses? (<7 meses, 7-12 meses e >12 meses)” e os fatores de comparação foram: sexo, estado civil (casado, separado, solteiro e viúvo), fumo (sim, não), ingestão de álcool (sim, não), frequência semanal de exercícios na academia (≤ 3 vezes, ≥ 4 vezes) e tempo por sessão de treino (até 60 minutos > 60 minutos). Os dados foram analisados utilizando o software SPSS, por meio do teste qui-quadrado, considerando nível de significância de p<0,05. Resultados: Foram avaliados 204 indivíduos, com idade média de 35,1±13,9 anos e prevalência do sexo feminino (68,6%). O consumo de <i>Whey Protein</i> foi de 81,8%, sendo que seu uso foi significativamente mais prevalente no sexo feminino (56,9%; p=0,014),			



V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica
XV Salão de Ensino e Extensão
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

entre os solteiros (58,3%; $p=0,031$), bem como entre aqueles que praticaram exercícios na academia por mais de 3 vezes na semana (80,6%; $p<0,001$) e treinavam até 60 minutos por treino (62,5%; $p=0,012$). Em relação ao tempo de uso de *Whey Protein*, 45,8% dos indivíduos relataram utilizar o suplemento por menos de 7 meses, sem diferir significativamente entre o sexo ($p=0,278$), estado civil ($p=0,707$), fumo ($p=0,825$), ingestão de álcool ($p=0,250$), frequência semanal de exercícios na academia ($p=0,350$) e tempo por sessão de treino ($p=0,613$). Referente à quantidade de *Whey Protein* utilizado, a maioria dos indivíduos reportou uso de >30 g/dia (86,1%) e a quantidade não diferiu entre os fatores associados avaliados ($p>0,050$). **Conclusão:** verificou-se alta prevalência de consumo de *Whey Protein* entre os participantes, sendo utilizado principalmente pelas mulheres, solteiros e aqueles que treinavam mais frequentemente e por períodos mais curtos. Embora a maioria dos participantes tenha utilizado o suplemento por menos de 7 meses e em quantidades de 30 g/dia ou mais, não foram observadas diferenças em relação aos fatores associados. Esses achados sugerem que o suplemento é amplamente utilizado por aqueles que seguem rotinas de exercícios, necessitando de mais estudos para melhor entendimento dos fatores que influenciam a adesão e os padrões de uso.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1A2AI7RIx854KhWmlwugbaVgdsrJH-Jf/view?usp=sharing>