

71041 - CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE ACADEMIAS DE SANTA CRUZ DO SUL, RS, E SUA ASSOCIAÇÃO COM A SATISFAÇÃO CORPORAL

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: busca pela satisfação corporal tem levado homens e mulheres a prática de exercícios físicos em academias de ginásticas, o que tem refletido no consumo indiscriminado de suplementos alimentares, principalmente, se utilizado como recurso para alcançar os resultados almejados mais rapidamente. Os suplementos alimentares são geralmente consumidos com o objetivo de melhorar o desempenho físico, auxiliar no ganho de massa muscular, além de promover modificações estéticas, contudo a percepção da imagem corporal desses indivíduos poderá contribuir em comportamentos alimentares anormais. **OBJETIVO:** Identificar os suplementos mais consumidos por praticantes de exercícios em academias e comparar com a satisfação corporal. **MÉTODO:** estudo transversal descritivo, aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC (parecer 2.020.070, CAAE: 66969817.0.0000.5343), realizado com praticantes de exercícios em academias de Santa Cruz do Sul, RS. Para a coleta de dados aplicou-se um questionário *online* com perguntas fechadas sobre a satisfação corporal, e para avaliar o consumo de suplementos utilizou-se o mesmo instrumento com perguntas abertas sobre o tipo, a quantidade, a frequência, o tempo de consumo de suplementos alimentares, e o objetivo desejado para esse consumo. Os dados foram analisados por meio do programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 22.0, para comparação entres os sexos aplicou-se o teste Qui-quadrado, considerando-se o nível de significância de $p < 0,05$. **RESULTADOS:** participaram do estudo 212 praticantes de exercícios em academias com predominância do sexo masculino (53,8%), sendo os suplementos mais consumidos pelos praticantes de academia, *whey protein* (68%) e creatina (32%). O ganho de massa muscular e a recuperação muscular foram descritos como as principais razões para o consumo de suplementos, sendo (65,6% e 34,4%), respectivamente. Em relação à satisfação corporal, 42% dos indivíduos relataram estar satisfeitos, porém 36,3% gostariam de diminuir o peso, enquanto 21,7% gostariam de aumentar o peso corporal. Quando comparado a satisfação corporal entre os sexos, dos praticantes de academia que consumiam suplementos alimentares, 37,8% das mulheres e 35,1% dos homens relataram que gostariam de diminuir o peso, no entanto 15,3% das mulheres e 27,2% dos homens declararam que gostariam de aumentar de peso, não demonstrando diferença significativa entre os sexos ($p=0,96$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** este estudo demonstrou a preferência dos usuários de academia em consumir suplementos a base de proteína, bem como um alto percentual de indivíduos que relataram como razões para o consumo o ganho de massa muscular. A insatisfação corporal é observada em ambos os sexos, com ênfase naqueles que gostariam de diminuir o peso corporal, portanto se faz necessário conhecer as características dos praticantes de academias e entender suas peculiaridades em relação a autopercepção da imagem corporal e ao consumo de suplementos, além de ressaltar a importância da orientação dos profissionais de saúde que atuam nessa área, identificando comportamentos anormais.

Palavras-chave: Satisfação Corporal, suplementos alimentares, academias, imagem corporal

*dienesasilva@gmail.com