



71255 - MOTIVOS QUE INFLUENCIAM O CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENTRE OS PRATICANTES DE ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ DO SUL-RS

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: O estilo fitness atualmente vem ganhando inúmeros adeptos nas academias de ginásticas e com isso observa-se um aumento no consumo de suplementos alimentares, principalmente por esta população que busca resultados mais rápidos. Além disso, o consumo de suplementos está associado à uma ingestão inadequada, sem orientação e prescrição culminando no consumo indiscriminado desses produtos, sendo de fundamental importância compreender as principais razões que levam ao consumo de suplementos alimentares. **OBJETIVO:** Avaliar os motivos que influenciam o consumo de suplementos alimentares entre os praticantes de academia de Santa Cruz do Sul, RS. **MÉTODO:** Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva, realizada em 32 academias de ginásticas de Santa Cruz do Sul, as quais são registradas no Conselho Regional de Educação Física (CREF2/RS). A presente pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa da UNISC (CAAE: 66969817.0.0000.5343, nº do parecer 2.020.070). Participaram do estudo, indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos. Aplicou-se um questionário *online*, com questões abertas que abordavam os motivos para o consumo de suplementos alimentares, no qual, os participantes poderiam marcar mais de uma opção. Os dados foram avaliados no programa estatístico *Statistical Package for Social Science* (SPSS versão 23.0), utilizando estatística descritiva. **RESULTADOS:** Foram avaliados 212 indivíduos que consumiam suplementos alimentares, com idade média de $34,78 \pm 13,1$ anos, com prevalência do sexo masculino (53,8%). O principal motivo para o consumo de suplementos alimentares foi o ganho de massa muscular (65,5%), seguido da recuperação muscular (33,96%). Motivos como a saúde, performance e estética foram as razões menos citadas entre os praticantes de academia, sendo respectivamente 23,58%, 22,64% e 13,20%. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** o presente estudo demonstrou que o principal motivo relatado para o consumo de suplementos alimentares foi o ganho de massa muscular. Nota-se que os motivos descritos pelos praticantes de academia estão relacionados com a aparência física, evidenciando que estes indivíduos estão determinados a obterem um corpo musculoso de forma rápida. Sendo assim, conhecer os motivos que influenciam este consumo pelos praticantes de academias é fundamental para definir estratégias capazes de auxiliar no comportamento desses indivíduos e assim estabelecer metas ou ações mais direcionadas prezando pela promoção da saúde.

Palavras-chave: Academia de ginástica, suplementos alimentares, ganho de massa muscular, comportamento alimentar.

Autor - Diene da Silva Schlickmann

Coautor - Thalia Gama da Silva

Coautor - Renato Alberto Weber Colombelli

Coautor - Gabriela Moura Soares

Orientador - Silvia Isabel Rech Franke

Coautor - Caroline dos Santos