



71471 - A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS E O CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES, HÁBITOS ALIMENTARES, COMPOSIÇÃO CORPORAL E DANO NO DNA: estudo comparativo entre Brasil e Espanha
Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS E O CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES, HÁBITOS ALIMENTARES, COMPOSIÇÃO CORPORAL E DANO NO DNA: estudo comparativo entre Brasil e Espanha

Diene da Silva Schlickmann¹; Gabriela Cristina Uebel²; Caroline dos Santos¹; Silvia Isabel Rech Franke¹; Alexandre Rieger¹

¹PPG em Promoção da Saúde, UNISC, departamento de Ciência da Saúde, Santa Cruz do Sul-RS, Brasil

²Curso de Biomedicina, UNISC, departamento de Ciência da Vida

dienedasilva@gmail.com

INTRODUÇÃO: O mercado mundial do *fitness* está em constante expansão, no Brasil são mais de 9,6 milhões de praticantes de academias, enquanto na Espanha são 5,2 milhões de membros. As academias e ou centros de *fitness* oferecem diferentes tipos de exercícios e podem ser realizados individualmente e coletivamente e com a supervisão de um profissional da educação física. Portanto, a procura por academias e ou centros de *fitness* têm sido motivada pela busca do bem-estar geral e mudanças estéticas. Tem se sugerido, que esses locais propiciam o consumo de suplementos alimentares (SA). Contudo, estes produtos, se consumidos sem orientação de um profissional capacitado, podem promover um desajuste no consumo de macro e micronutrientes da dieta habitual, podendo comprometer a saúde destes indivíduos. Assim, como a prática de exercícios extenuantes pode ocasionar estresse oxidativo e acarretar dano ao DNA. **OBJETIVO:** Avaliar e comparar o consumo de suplementos alimentares, hábitos alimentares, composição corporal, e dano no DNA entre praticantes de academias de Santa Cruz do Sul/RS, Brasil e Madrid, Espanha. **METODOLOGIA:** Utilizará um questionário on-line sobre dados demográficos, saúde, estilo de vida, exercícios físicos e consumo de SA. A dieta habitual será avaliada por meio de recordatório alimentar de 24h e mais dois registros alimentares, macro e micronutrientes serão quantificados através do programa *Dietwin*®. A composição corporal será avaliada por meio de balança de bioimpedância da marca Omron®. Coletará células da mucosa oral para avaliar dano no DNA, através do ensaio de citoma de micronúcleos. **RESULTADOS ESPERADOS:** Espera-se encontrar diferenças significativas, quanto aos objetivos e tipos de exercícios físicos praticados por frequentadores de academias de Brasil e Espanha. Praticantes de academias espanhóis apresentarão melhor índice e qualidade de dieta, quando comparado com os brasileiros. O consumo de SA sem prescrição e orientação será observado entre praticantes de academias de Brasil e Espanha, assim como aqueles que consomem esses produtos sem orientação apresentarão maior frequência de

micronúcleos. O consumo de SA não estará associado com melhores indicadores antropométricos dos praticantes de academia de ambos os países. Praticantes brasileiros da modalidade “musculação” apresentarão desajustes no consumo de macros e micronutrientes. de exercícios físicos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Diante da grande expansão do mercado *fitness*, investigar características e ou comportamentos de praticantes de academia de países com economia, cultura e comportamentos distintos permitirá caracterizar o perfil dos diferentes estilos de vida. Desse modo, com os resultados que serão encontrados será possível traçar ou desenvolver melhores condutas para alcançar os objetivos de saúde dos indivíduos e da sociedade a qual ele pertence.

Palavras-chave: Centro de *fitness*; Academia de ginástica; Suplementos alimentares; Hábitos alimentares

Autor - Diene da Silva Schlickmann

Coautor - Gabriela Cristina Uebel

Coautor - Caroline dos Santos

Orientador - Silvia Isabel Rech Franke

Coorientador - Alexandre Rieger