



71529 - PREVALÊNCIA, TEMPO E OBJETIVO DE DIETAS ENTRE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE ACADEMIAS DE SANTA CRUZ DO SUL, RS Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

PREVALÊNCIA, TEMPO E OBJETIVO DE DIETAS ENTRE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE ACADEMIAS DE SANTA CRUZ DO SUL, RS

Diene da Silva Schlickmann^{1,3}; Caroline dos Santos^{1,3}, Thalia Gama da Silva^{2,3} Patricia Molz^{1,3, 4}, Silvia Isabel Rech Franke^{1,3}

¹Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul

²Curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul

³Laboratório de Nutrição Experimental, Universidade de Santa Cruz do Sul,

⁴Programa de Pós-graduação em Medicina e Ciências da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Porto Alegre

dienedasilva@gmail.com

Introdução: O equilíbrio alimentar deve fazer parte do cotidiano dos praticantes de exercícios físicos, pois é uma forma de suprir as necessidades físicas destes indivíduos. Ainda, a busca constante por resultados mais rápidos, tem levado os praticantes de academia a recorrer a diversos tipos de dietas que tem como objetivo principal adquirir mudanças na composição corporal. **Objetivo:** Avaliar e comparar a prevalência, tempo e objetivo de dietas entre homens e mulheres praticantes de academias de Santa Cruz do Sul/RS. **Método:** Estudo transversal descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISC (parecer 2.020.070), realizado com praticantes de academia de Santa Cruz do Sul/RS. Os participantes responderam um questionário on-line, contendo questões sobre: hábito de adotar dietas (sim ou não), tempo que está adotando dieta (1 a 6 meses, 7 meses a 1 ano e mais de 1 ano) e objetivo da dieta (hipertrofia, reeducação alimentar, saúde/qualidade de vida e emagrecimento). Os dados foram analisados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Science* (versão 23.0), utilizando-se os testes t de *Student* e Qui-quadrado. **Resultados:** Participaram do estudo 637 indivíduos, com a maior prevalência do sexo feminino (56,2%) com idade média de 37,54±14,36 anos. Ao todo, 32% (n=204) indivíduos estavam adotando algum tipo de dieta, no qual a maioria das mulheres estava adotando dieta comparado com os homens (62,7% vs 37,3%; p=0,022). O tempo de dieta diferiu significativamente (p=0,008) entre os sexos, sendo que as mulheres (79,2%) estavam seguindo uma dieta por tempo maior (>1 ano) quando comparadas aos homens. Os objetivos das dietas não diferiram significativamente entre os sexos (p=0,361), entretanto as mulheres citaram emagrecimento (46,0%), saúde (27,0%), hipertrofia (18,3%), reeducação alimentar (8,7%); enquanto que os homens citaram como objetivo emagrecimento (40,8%), hipertrofia (28,9%), saúde (23,7%), reeducação alimentar

(6,6%). **Conclusão:** A prevalência de adesão de dietas foi baixa entre os praticantes de academia e as mulheres foram as que mais estavam seguindo uma dieta, bem como por mais tempo. Os objetivos para adotar dieta não diferiram entre os sexos, os objetivos mais citados entre homens e mulheres foram o emagrecimento, seguido da saúde pelas mulheres e da hipertrofia pelos homens.

Palavras chaves: Academias de ginástica; composição corporal; hábitos alimentares.

Financiamento: CAPES, CNPq, FAPERGS e UNISC.

Autor - Diene da Silva Schlickmann

Coautor - Caroline dos Santos

Coautor - Thalia Gama da Silva

Coorientador - Patricia Molz

Orientador - Silvia Isabel Rech Franke