

## AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Anne Jeysen De Sousa Araujo<sup>1</sup>

Andreia Moura Nunes<sup>2</sup>

Luiz Marly Freitas De Carvalho<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar e o uso de suplementos de indivíduos que praticam musculação. Foi realizado na zona sudeste de Teresina- PI, composta por 50 indivíduos, de ambos os sexos. Realizou-se a avaliação nutricional através da obtenção do peso, altura, IMC, e o percentual de gordura. Aplicou-se um recordatório de 24 horas e foi aplicado um roteiro de entrevista para verificar os suplementos mais consumidos. Os dados coletados foram inseridos em banco de dados do programa SPSS para análise estatística dos resultados, e feitas aplicação de testes estatísticos. 34,78 % eram do sexo feminino e 65,22% do sexo masculino. 74% foram classificados eutrófico segundo o IMC e 34% foram considerados ideais através do percentual de gordura. O suplemento com maior índice de consumo foi o whey protein, com uma porcentagem de 52,17%. O grupo alimentar mais consumido pelos indivíduos estudados foi o grupo das carnes e o grupo das frutas.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar; Obesidade; Suplementos; Musculação.

---

<sup>1</sup>Nutrição/Faculdade Santo Agostinho – FSA, Brasil. E-mail: nutri.annearaujo@gmail.com.

<sup>2</sup>Nutrição/Faculdade Santo Agostinho – FSA, Brasil. E-mail: andreiamnunesnutrition@gmail.com.

<sup>3</sup>Nutrição/Universidade Federal Do Piauí – UFPI, Brasil. E-mail: lumarnahid@gmail.com.