

INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE SOROCABA-SP

Mayara Quevedo Paschoal¹, Eloiza Kern², Eloá Angélica Koehnlein³

¹Graduanda de Nutrição pela Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza, Paraná, Brasil. E-mail: mayara.paschoal@outlook.com.

²Discente do Programa de pós-graduação em ciência e tecnologia de alimentos na Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Laranjeiras do Sul, Paraná, Brasil. E-mail: eloiza.kern@hotmail.com

³Doutora em Ciência de Alimentos e docente do curso de Nutrição na Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza, Paraná, Brasil. E-mail: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.

RESUMO

A insatisfação da imagem corporal, a prática de musculação e o uso de suplementos alimentares estão interligados e desempenham um papel significativo na cultura contemporânea, especialmente no contexto da busca por um corpo idealizado. Essa busca pode levar a distorções na percepção da imagem corporal e a comportamentos prejudiciais à saúde, como transtornos alimentares, uso excessivo de suplementos e lesões relacionadas ao exercício. O objetivo deste estudo consistiu em identificar a imagem corporal de praticantes de musculação e uso de suplementos alimentares. Foi conduzida uma pesquisa observacional, transversal de

natureza analítica, com coleta de dados no período de novembro de 2021 a abril de 2022 em praticantes de musculação de academias na cidade de Sorocaba-SP. Foi aplicado um questionário online para caracterização sociodemográfica, clínica e relativa à prática de musculação e uma escala de foto silhueta para avaliação da imagem corporal. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e associações entre as variáveis estudadas pelo teste Qui-quadrado. Avaliou-se 83 praticantes, predominantemente do sexo masculino (57,8%), com idade entre 31 a 50 anos (57,8%) e com renda acima de 3 salários mínimos (51,8%). A análise da satisfação com a imagem corporal revelou que a maioria dos indivíduos (84,3%) estavam insatisfeitos com sua aparência e observou-se associação com sexo e uso de anabolizantes ($p < 0,05$). Já com relação ao uso de suplementos alimentares, foi identificado que 77,1% referiram uso, sendo observada associação com sexo e tempo de prática de musculação ($p < 0,05$). Os resultados apontaram para uma acentuada presença de insatisfação com a imagem corporal e elevada frequência de uso de suplementos alimentares nesse grupo.

Palavras-chave: Academias de ginástica. Insatisfação corporal. Treinamento de força.

ABSTRACT

Body image dissatisfaction, bodybuilding and the use of dietary supplements are interconnected and play a significant role in contemporary culture, especially in the context of the search for an idealized body. This search can lead to distortions in the perception of body image and harmful health behaviors, such as eating disorders, excessive use of supplements and exercise-related injuries. The objective of this study was to identify the body image of bodybuilders and the use of dietary supplements. An observational, cross-sectional research of an analytical nature was conducted, with data collection from November 2021 to April 2022 on bodybuilders in gyms in the city of Sorocaba-SP. An online questionnaire was applied to characterize sociodemographic, clinical and bodybuilding practices and a photo silhouette scale to assess body image. The data were analyzed using descriptive statistics and associations between the variables studied using the Chi-square test. 83 practitioners were evaluated, predominantly male (57.8%), aged between 31 and 50 years (57.8%) and with income above 3 minimum wages (51.8%). The analysis of satisfaction with body image revealed that the majority of individuals (84.3%) were dissatisfied with their appearance and an association was observed with sex and use of anabolic steroids ($p < 0.05$). Regarding the use of dietary supplements, it was identified that 77.1% reported use, with an association observed with gender and length of time practicing bodybuilding ($p < 0.05$). The results pointed to a marked presence of dissatisfaction with body image and a high frequency of use of dietary supplements in this group.

Keywords: Fitness centers. Body dissatisfaction. Strength training.

INTRODUÇÃO

Dentre as modalidades de exercícios físicos praticadas em academias, a musculação se destaca devido a sua relação com a sensação de bem-estar, melhora da saúde e da estética corporal, além de provocar adaptações musculares como ganho de força, manutenção ou aumento da massa magra e aumento do gasto energético (Zamai, 2015). Segundo a International Health Racquet & Sportsclub Association - IHRSA (2022), a procura por academias no Brasil teve um aumento de 329% desde janeiro de 2021. Estimativas dessa mesma associação descrevem que em 2017, o Brasil possuía 34.509 academias e sete milhões de clientes (IHRSA, 2022).

Sabe-se que o ambiente das academias está associado a uma maior preocupação com a composição e insatisfação corporal, que segundo a definição de Slade (1994), é a imagem que o indivíduo tem do tamanho, da forma e do contorno de seu próprio corpo, bem como dos sentimentos em relação a essas características e às partes que o constituem. O ambiente das academias reúne grupos de indivíduos influenciados por padrões de beleza, que se preocupam principalmente com a definição muscular (Resende, Vieira, Mendes-Netto, 2017); Slade, 1994).

A insatisfação com a imagem corporal envolve aspectos comportamentais e mudanças nas atividades cotidianas, como a prática intensiva de atividade física, preocupação com a estética e a dieta. Estudos anteriores demonstram que a insatisfação corporal é maior em praticantes de musculação quando comparadas a não praticantes e tais níveis de insatisfação se dão fortemente pela influência da mídia (Klimick, Coelho, Alli-Feldmann, 2017).

A busca por um corpo ideal, tem levado ao aumento do consumo de suplementos alimentares, visando a obtenção rápida de resultados estéticos, pois, acreditam que ao consumi-lo, chegarão ao corpo almejado de maneira mais fácil. A utilização de alimentos ou produtos específicos para aumentar o rendimento físico é comum, já que essa prática pode favorecer o aumento de massa muscular e a redução da gordura corporal, trazendo melhorias estéticas (Fleck, Kraemer, 2017). Porém, o consumo desses suplementos é frequentemente utilizado de maneira inadequada e sem orientação de um profissional habilitado (Silveira e colaboradores, 2019).

Levando-se em consideração que esses indivíduos constituem um grupo de risco com implicações para a saúde e bem-estar dos mesmos, o objetivo deste estudo foi investigar a insatisfação com a imagem corporal e o uso de suplementos alimentares em praticantes de musculação nas academias de Sorocaba- SP.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal de caráter analítico, realizada de novembro de 2021 a abril de 2022. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, parecer N°48167421.6.0000.5564.

Para constituir a pesquisa, foram selecionados praticantes de musculação de quatro academias de grande porte, localizadas respectivamente nas regiões norte, sul, leste e oeste da cidade de Sorocaba-SP. A escolha dos locais ocorreu por conveniência. Foi realizado contato prévio com os responsáveis pelas academias para ciência e concordância com a realização desse estudo. Foram adotados como

critérios de inclusão: indivíduos do sexo masculino e feminino, declaradamente saudáveis, com idade entre 19 a 50 anos, alfabetizados, praticantes de musculação por no mínimo 6 meses, com frequência de 3 vezes ou mais por semana, com duração mínima de treinamento de 20 minutos e que tivessem concordado em participar de forma voluntária e expressa por meio de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos da pesquisa os participantes que não realizaram o preenchimento de todas as informações solicitadas.

A obtenção dos dados ocorreu por meio de um questionário estruturado elaborado pelos autores utilizando a plataforma Google Forms®. Os participantes foram contatados através de e-mails, mensagens diretas e mídias sociais, além de visitas presenciais nas academias de ginástica. O questionário incluiu questões sobre dados sociodemográficas e clínicos, detalhes relacionados à prática de musculação, hábitos de vida, uso de suplementos e/ou anabolizantes. A avaliação da satisfação com a imagem corporal foi conduzida utilizando uma escala de fotos de silhuetas, na qual os participantes selecionaram as silhuetas que melhor representavam sua composição corporal atual e a que desejavam parecer. A escala era composta por cinco imagens (IM), sendo IM1 correspondendo a um corpo magro, IM2 a um corpo dentro do peso, IM3 a um corpo acima do peso, IM4 a um corpo atlético e IM5 a um corpo hiper musculoso (Voges, M. M., 2019).

Para avaliar a satisfação com a imagem corporal, foram utilizados os seguintes critérios: caso a silhueta atual mencionada pelos participantes fosse diferente da silhueta desejada, isso indicaria insatisfação com a própria imagem corporal. Por outro lado, se a silhueta atual mencionada fosse a mesma que a desejada, seria considerada satisfação com a própria imagem corporal.

Também foram coletados dados de massa corporal (Kg) e estatura (metros) autorreferidos e a partir desses calculou-se o índice de massa corporal (IMC).

As informações coletadas foram organizadas em planilhas do Google e posteriormente submetidos a análise estatística descritiva. As associações entre as variáveis e a avaliação da imagem corporal e o uso de suplementos alimentares foram analisadas por meio do teste Qui-quadrado de Pearson e teste exato de Fisher, considerando-se um nível de significância de 5%. Todas as análises foram conduzidas utilizando o software GNU PSPP (Programa Para Análises Estatísticas de Dados Amostrados) na versão 1.4.1-g79ad47.

RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 83 indivíduos de ambos os sexos, sendo 57,8% (n = 48) do sexo masculino e com idade entre 31 a 50 anos, cursando ensino superior 60,2% (n= 50) e que recebem acima de 3 salários mínimos, 51,8% (n= 43). A tabela 1 apresenta os dados de perfil sociodemográfico, clínico, de prática de exercício físico, percepção sobre a dieta e a avaliação da satisfação com a imagem corporal dos indivíduos estudados.

Observou-se que 75,9% (n= 63) dos indivíduos apresentaram IMC \geq 25 kg/m². Em relação ao tempo de prática de musculação, foi observado que 50,6% (n= 42) dos participantes afirmaram praticar musculação por um período de 6 meses a 5 anos. No que diz respeito à frequência semanal de treinamento, constatou-se que 77,1% (n = 64) dos participantes relataram treinar 5 vezes ou mais por semana. Em relação à duração do treinamento, 60,2% (n = 50) indicaram que treinavam por mais

de 1 hora. Quanto aos objetivos da prática de musculação, observou-se que 57,8% (n = 48) dos participantes tinham como objetivo a hipertrofia muscular.

Em relação à percepção sobre alimentos importantes para o desenvolvimento de massa muscular, foi notado que 89,2% (n= 74) indicaram acreditar na presença desses alimentos. Quando indagados sobre a existência de alimentos que nunca são consumidos com o intuito de melhorar a estética corporal, 54,2% (n= 45) mencionaram acreditar nessa necessidade.

Quando se trata da identificação do uso de suplementos alimentares foi observado que 77,1% (n=64) dos indivíduos relataram fazer uso de suplementos. Quando questionados sobre o uso de anabolizantes, 75,9% (n= 63) dos indivíduos afirmaram nunca terem utilizado. A avaliação da satisfação da imagem corporal demonstrou que 84,3% dos indivíduos relataram desejar uma imagem diferente da que possuíam atualmente. A análise da associação entre as variáveis estudadas e a satisfação com a imagem corporal, demonstrou que as mulheres apresentaram maior insatisfação (94,3%) em relação aos homens ($p = 0,037$) e os indivíduos que nunca utilizaram anabolizantes 88,9% (n= 56) em relação aos que já fizeram uso ($p= 0,043$). Para as demais variáveis, não observou-se associação significativa.

Tabela 1 – Características sociodemográficas, de prática de exercício físico, índice de massa corporal e percepção sobre a dieta de praticantes de musculação de Sorocaba -SP de acordo com a avaliação da imagem corporal (2021-2022).

Variáveis	Satisfação com a imagem corporal		Insatisfação com a imagem corporal		Valor de p		
	n	%	n	%			
Total	83	100	13	15,7	70	84,3	
Sexo							,037
Feminino	35	42,2	2	5,7	33	94,3	
Masculino	48	57,8	11	22,9	37	77,1	
Idade (anos)							,751
19 a 30	35	42,2	6	17,1	29	82,9	
31 a 50	48	57,8	7	14,6	41	85,4	
Escolaridade							,228
Ensino Médio	33	39,8	3	9,1	30	90,9	
Ensino Superior	50	60,2	10	20	40	80	
Renda							,873
< 3	40	48,2	6	15	34	85	
> ou = 3	43	51,8	7	16,3	36	83,7	
IMC (Kg/m²)							,100
18,5 a 24,9	20	24,1	3	15	17	85	
> 25,0	63	75,9	10	15,9	53	84,1	
Tempo de prática							,141
6 meses à 5 anos	42	50,6	4	9,5	38	90,5	

> 6 anos	41	49,4	9	22	32	78	
Frequência semanal							,487
até 4	19	22,9	4	21,1	15	78,9	
5 ou +	64	77,1	55	85,9	9	14,1	
Duração dos treinos							,228
Até 1 hora	33	39,7	3	9,1	30	90,9	
> 1 hora	50	60,2	10	20	40	80	
Objetivo com a prática de musculação							,237
Ganho de massa	48	57,8	10	20,8	38	79,2	
Redução de gordura corporal	30	36,1	2	6,7	28	93,3	
Outros	5	6	1	7,7	4	5,7	
Existência de alimentos importantes para o aumento de massa muscular							1,00
Sim	74	89,2	12	16,2	62	83,8	
Não	9	10,8	1	7,7	8	88,9	
Existência de alimentos nunca consumido por conta da estética corporal							,128
Sim	45	54,2	10	22,2	35	77,8	
Não	38	45,8	3	7,9	35	92,1	
Uso de suplemento alimentar							,100
Sim	64	77,1	10	15,6	54	84,4	
Não	19	22,9	3	15,7	16	84,3	
Uso de anabolizantes							,0043
sim, mas parei	20	24,1	6	30	14	70	
Nunca utilizei	63	75,9	7	11,1	56	88,9	

*salário mínimo em 2021 R\$: 1212,00.

*Qui- Quadrado de Pearson e teste exato de Fisher.

A Figura 1 demonstra a avaliação da imagem corporal dos praticantes de musculação pesquisados. Foi possível observar que a maioria dos homens mencionaram se ver dentro do peso (IM2) (60%), porém gostariam de se parecer com um corpo atlético (IM4) (42,86%) e hiper musculoso (IM5) (34,29%). Já para as mulheres, a maioria (37,5%) citou se ver com um corpo atlético (IM4), porém gostariam de parecer com um corpo hiper musculoso (IM5) (64,58%).

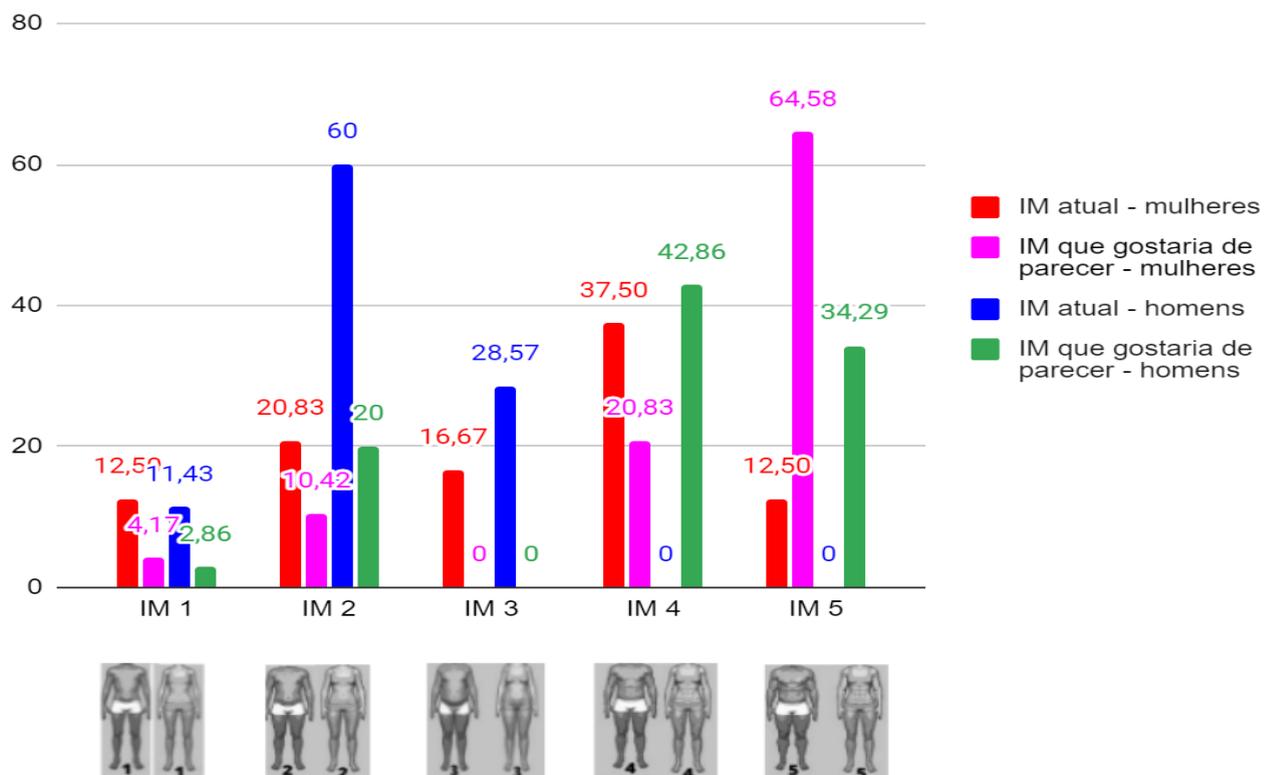


Figura 1 - Avaliação da imagem corporal (IM) de praticantes de musculação de Sorocaba- SP (2021-2022).

No que diz respeito aos tipos de suplementos utilizados, podemos observar que o Whey Protein foi o suplemento alimentar mais utilizado (70,8%), seguido da

Creatina (40%). A figura 2 demonstra a caracterização do uso de suplementos alimentares dos indivíduos.

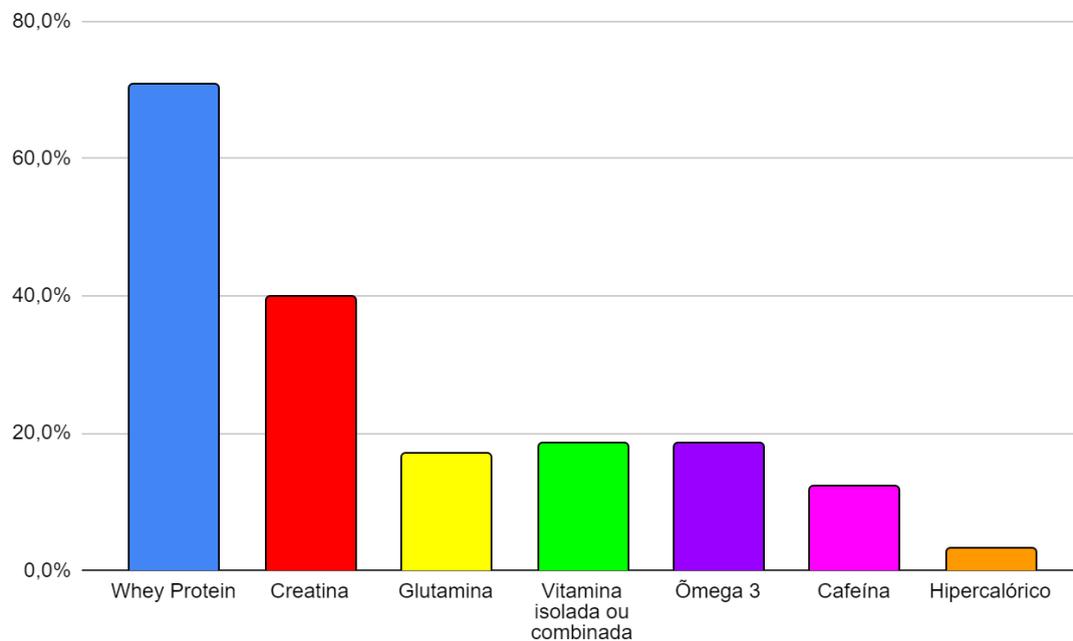


Figura 2 - Caracterização do uso de suplementos de praticantes de musculação de Sorocaba (2021-2022).

A avaliação da associação entre perfil sociodemográfico, índice de massa corporal e características da prática de musculação em praticantes de musculação de Sorocaba-SP de acordo com o uso de suplementos nutricionais (tabela 2) demonstrou que os indivíduos do sexo masculino apresentaram maior frequência de uso de suplementos alimentares (89,6%) em comparação com o sexo feminino (60%) ($p= 0,002$) e os indivíduos que praticavam musculação por um período maior que 6 anos, apresentaram maior frequência de utilização de suplementos alimentares (90,2%) em comparação aqueles que relataram período inferior ($p=0,008$).

Tabela 2- Perfil sociodemográfico, índice de massa corporal e características da prática de musculação em praticantes de musculação de Sorocaba-SP de acordo com o uso de suplementos nutricionais ano 2021-2022.

Variáveis	Usuários de suplementos alimentares		Não usuários de suplementos alimentares		Valor de p
	n	%	n	%	
Total	64	77,1	19	22,9	
Sexo					,002
Feminino	21	60	14	40	
Masculino	43	89,6	5	10,4	
Idade (anos)					,592
19 a 30	28	80	7	20	
31 a 50	36	75	12	25	
Escolaridade					,440
Ensino Médio	24	72,7	9	27,3	
Ensino Superior	40	80	10	20	
Renda familiar (salários mínimos)*					,099
< 3	34	85	6	15	
> ou = 3	30	69,8	13	30,2	
IMC (Kg/m²)					,139
18,5 a 24,9	13	65	7	35	
> 25,0	51	81	12	19	
Tempo de prática					,008
6 meses à 5 anos	27	64,3	15	35,7	
> 6 anos	37	90,2	4	9,8	
Frequência semanal					,305
até 4	13	73,7	6	26,3	
5 ou +	51	79,7	13	20,3	

Duração dos treinos					,812
Até 1 hora	25	75,8	8	24,2	
> 1 hora	39	78	11	22	
Objetivo com a prática de musculação					,231
Ganho de massa	40	83,3	8	16,7	
Redução de gordura corporal	20	75	10	50	
Outros	4	77,8	1	22,2	

*salário mínimo em 2021 R\$: 1212,00.

*Qui- Quadrado de Pearson e teste exato de Fisher.

DISCUSSÃO

Os achados encontrados nesse estudo reforçam a preocupante frequência de insatisfação com a imagem corporal e de uso de suplementos alimentares nesse grupo, mesmo naqueles indivíduos que apresentam um tempo prolongado de prática desse exercício físico, como foi a caracterização dos praticantes de musculação desse estudo. Destaca-se como limitações desse estudo, a ausência de dados de composição corporal para caracterização mais detalhada desse grupo.

Quanto ao perfil da amostra analisada, foi observada uma prevalência maior de participantes do sexo masculino (57,8%), em consonância com pesquisas anteriores conduzidas por Domingos (2020) e Silva, Silva (2018), que também identificaram uma predominância do sexo masculino, com taxas de 52,1% e 59,4%, respectivamente. Essa particularidade pode ser compreendida pelo fato de que os homens tendem a procurar atividades que promovam sua saúde, ofereçam momentos de lazer e bem-estar, e, especialmente, que os auxiliem a alcançar um ideal de beleza associado a um corpo musculoso, tonificado e com baixo teor de gordura (Domingos, 2020).

Além disso, foi observado que o perfil dos praticantes de musculação incluía pessoas com mais de 30 anos de idade, frequentando o ensino superior e com uma renda superior a três salários mínimos. Esses resultados se assemelham aos encontrados no estudo de Cordeiro, Cardoso e Souza (2021), em que a média de idade dos participantes era acima de 30 anos e a maioria possuía ensino superior (65,3%).

A pesquisa atual revelou uma alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal, afetando significativamente 84,3% dos participantes, destes dados, 94,3% eram mulheres. A pesquisa conduzida por Melo e colaboradores (2017) examinou 45 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 39 anos, que praticavam musculação em duas academias localizadas em Maceió-AL. Os resultados do estudo indicaram que a insatisfação com a imagem corporal era mais pronunciada no grupo feminino, atingindo 90%, semelhante ao encontrado no presente estudo.

O estudo de Rossi e Tirapegui (2018) avaliou 227 praticantes de musculação de ambos os sexos em São Paulo-SP e encontraram que 67,4% da amostra demonstrava insatisfação com sua imagem corporal, destes a maioria eram mulheres. Na pesquisa de Petry e Pereira Júnior (2019) em uma academia em São José-SC, também foi constatado que as mulheres exibiram um maior descontentamento com a imagem corporal em comparação aos homens.

Ao analisar a insatisfação da imagem corporal notou-se o desejo predominante de adquirir um corpo com uma aparência visivelmente mais musculosa. Confirmando com informações obtidas neste estudo, a pesquisa realizada por Morosini e Koehnlein (2019) fornece informações sobre as perspectivas corporais de 52 homens praticantes de musculação, com idades

entre 19 e 35 anos e os resultados revelaram que a maioria dos participantes desejavam ter uma silhueta maior do que a que possuíam.

Klimick, Coelho e Alli-Feldmann (2017) e Moreira, Correa e Domingues (2018) alcançaram conclusões similares ao analisarem indivíduos de ambos os sexos, nas quais identificaram que a maioria dos participantes expressavam o desejo de aumentar o tamanho de seus corpos, visando um desenvolvimento muscular mais acentuado, devido a insatisfação com a imagem corporal, resultados que coincidem com os achados deste estudo. Essa relação é entendida devido à inclinação masculina por corpos bem definidos, em que o tamanho corporal é predominantemente alcançado através do desenvolvimento muscular (Strother e colaboradores, 2012).

Um dos principais objetivos reportados pelos praticantes de musculação incluídos na pesquisa era o aumento da massa muscular (57,8%). Isso coincide com o que foi encontrado no estudo de Souza e Carvalho (2018), no qual ao avaliar o consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias em Braço do Norte, identificou-se que, entre 278 indivíduos com uma média de idade de 31 anos, que se exercitavam de três a seis horas por semana, tinham como principal objetivo da prática de musculação o ganho de massa muscular (82,2%).

Sobre o uso de suplementos alimentares, foi notado que 77,1% dos indivíduos afirmaram fazê-lo, sendo que os homens apresentaram uma taxa de consumo superior à das mulheres. Isso pode indicar uma maior motivação dos homens em alcançar seus objetivos estéticos, acreditando em resultados estéticos mais rápidos e eficazes ao incorporar suplementos alimentares em sua rotina (Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, 2008). Uma pesquisa conduzida em duas academias de Palotina-PR descobriu que, independentemente do tempo de prática

de exercício, os homens têm uma maior propensão ao consumo de suplementos em comparação com as mulheres (Weber, Brandt, Olivoto, 2018). Esses resultados vão de acordo a um estudo feito por Ferreira e colaboradores (2020), em que constatou que o público masculino consome mais suplementos alimentares em relação ao público feminino.

Levando em consideração que os participantes tinham a possibilidade de selecionar mais de uma opção ao serem indagados sobre o tipo de suplemento que estavam utilizando, os mais frequentemente mencionados neste estudo foram os suplementos proteicos (Whey protein e creatina). Essa tendência está alinhada com os achados identificados em pesquisas anteriores feitas por Miragaia e Gomes (2020) e Silva, Vargas, Lopes (2017) que também verificaram a elevada frequência de consumo desse tipo de suplemento alimentar.

O amplo uso de suplementos de proteína pode ser compreendido devido à percepção de que um consumo excessivo de proteínas contribui para o aumento da massa muscular. Cardoso e Leonhardt (2018) destacam que o uso excessivo e desproporcional de suplementos alimentares, ao contrário de proporcionar benefícios adicionais, pode resultar em efeitos deletérios à saúde. A falta de legislação rigorosa e de fiscalização de comercialização sem prescrição por profissional competente, colaboram para utilização livre desses produtos. Pesquisa conduzida por Souza e Ceni (2014) revelou que o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de musculação está em crescimento, influenciado pelo apelo comercial e pela orientação de profissionais não qualificados.

CONCLUSÃO

Esse estudo permitiu observar preocupante frequência de insatisfação com a imagem corporal nos praticantes de musculação, especialmente nas mulheres e nos indivíduos que referiram nunca terem usado anabolizantes. Ainda, notou-se elevado uso de suplementos alimentares, especialmente de origem proteica, com destaque para o público masculino e com tempo prolongado de prática de musculação.

Torna-se cada vez mais evidente a importância da presença do profissional nutricionista no âmbito da prática desportiva, com a finalidade de orientação nutricional e segurança de uso de suplementos alimentares, bem como destaca-se a necessidade de abordagens diferenciadas que levem em consideração não apenas os aspectos físicos, mas também emocionais e sociais, em intervenções relacionadas à autoimagem.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar nossa sincera gratidão a todas as pessoas e organizações que tornaram possível a realização deste estudo. Agradeço à minha orientadora, por sua orientação valiosa e apoio contínuo ao longo deste processo e a Fundação Araucária por disponibilizar a bolsa para a realização do projeto de pesquisa.

REFERÊNCIAS

Cardoso, K. F., Leonhardt, V. Avaliação do consumo de suplementos proteicos por praticantes de musculação em uma academia de Planaltina-DF. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, Vol. 11. Num. 68. 2018. p. 1083-1091.

Cordeiro, V. P., Cardoso, D. M., & Souza, M. L. R. de. O Consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte-MG. Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, Vol. 14. Num. 85. 2021. p. 210-221.

Domingos, Fernanda Campos. Prevalência do consumo de suplementos nutricionais em academias de musculação na cidade de Tubarão- SC. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão. 2020.

Ferreira, D.M.A., Oliveira, J.P.L., Mangia, R.C., Furtado, E.T.F. y Abreu, W.E. Consumo de suplementos por praticantes de musculação: em busca da saúde ou do corpo perfeito? Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 25 Num. 266. 2020. p. 24-29.

Fleck, S. J., Kraemer, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artmed, Vol. 4. 2017. p. 15-243.

Hirschbruch, M. D., Fisberg, M., Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*. Vol. 14. Num. 6. 2008. p. 539–543.

IHRSA. *International Health Racquet & Sportsclub Association*. Relatório Global IHRSA 201 mil academias 83,1 bilhões de dólares 162 milhões de clientes Fitness cresce no mundo e Brasil ainda sofre com a crise econômica. 2022. 1-12 p.

Klimick, A.C., Coelho, C.E., Alli-feldmann, L.R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. *Revista de Iniciação Científica Da ULBRA*. Vol. 1. Num. 15. 2017. p. 54-62.

Maximiano, C. M. B. F., Santos, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginásticas da cidade de Sete Lagoas-MG. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, Vol. 11, Num. 61. 2017. p. 93-101.

Medeiros TH, Caputo EL, Domingues MR. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *J bras psiquiatr [Internet]*. Vol. 66. Num. 1. 2017. p. 38–44.

Melo, N. M. de, Barros Neto, J. A., Nascimento, J. da S., Silva, D. R., Melo, J. M. M. de, Cabral Junior, C. R. Estado nutricional e distúrbio de imagem corporal em universitários praticantes de musculação. *Gep News*. Vol. 1. Num. 2. 2017. p. 41–45.

Miragaia, D. A. M., Gomes, S. D. S. Perfil de Consumo de Suplementos Alimentares pelos Praticantes de Ginásio e Fatores que Influenciam a sua Utilização. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo. Vol. 1. 2020. p. 1-17.

Moreira, M.L., Correa, A.A.M., Domingues, S.F. Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 12. Num. 71. 2018. p. 400-405.

Morosini, C., Koehnlein, E. A. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, [S. l.], Vol. 33. Núm. 3. 2019. p. 443-452.

Pedrosa, Rogerio Graça, Donato Junior, José e Tirapegui, Julio. Dieta rica em proteína na redução do peso corporal. Revista de Nutrição. Vol. 22, Num. 1. 2009. p. 105-111.

Petry, N.A., Pereira Júnior, M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, Vol. 13. Núm. 78. 2019. p. 219-226.

Resende, A.S, Vieira, D.A.S, Mendes-Netto, R.S. Dissatisfaction-related food behavior is associated with a risk of eating disorders in physically active women. Nutr Clín Diet Hosp. Vol. 37. Num.1. 2017. p.141-8.

Silva, T. M, Luiz, A. S, Costa, N. F. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 974-985.

Slade, PD. O que é imagem corporal? Pesquisa e Terapia Comportamental. Vol. 32 Num. 5. 1994. p. 497-502.

Souza, Rodrigues I., Carvalho- Cargnin, A. Consumo de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Braço do Norte-SC. RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva. Vol. 12. Num. 70. 2018. p. 213-221.

Souza, R. e Ceni, G.C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 43. 2014. p. 8-10.

Rossi, L.; Tirapegui, J. Body image dissatisfaction among gym-goers in brazil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol. 24. 2018. p. 162-166.

Silva, C. C., Silva, R. P. P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 12. Num. 73. 2018. p. 617-627.

Silva, R. P. de Q. C., Vargas, V. dos S., Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592.

Silveira, M. G., Silva, R. S., Pereira, É. J., Gonçalves, I. C. M., Pereira, S. G. S., Eduardo, A. M. L. N., & Freitas, R. F. Conhecimento de acadêmicos de nutrição sobre alimentação saudável e nutrição esportiva. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 227–235.

Strother, E., Lemberg, R., Stanford, S.C., Turberville, D. Eating disorders in men: underdiagnosed, undertreated, and misunderstood. *Eating disorders*. Vol. 20. Num. 5. 2012. p. 346-355.

Voges, M. M. Gender differences in body evaluation: Do men show more self-serving double standards than women? *Frontiers in Psychology*. Vol. 10. 2019.

Weber, M. G., Brandt, R., Olivoto, R. R., Flores, L. F. Musculação e suplementação: perfil dos consumidores de suplementos alimentares nas academias de Palotina-PR. *Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*. Vol. 12. Num. 75. 2018. p. 852-861.

Zamai, C.A. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Jundiaí: Paco Editorial. Vol. 14. 2015. p. 30

ANEXO 1 - Folha de aprovação TCC

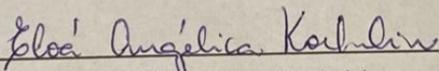
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
CAMPUS REALEZA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO – BACHARELADO
Avenida Edmundo Gaievski, 1000, Bairro Universitário, Realeza-PR, CEP 85770-000, 46 3543-8339
nutricao.re@uffrs.edu.br, www.uffrs.edu.br

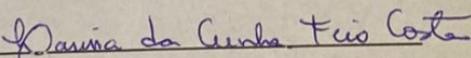
ATA DA APRESENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)

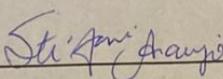
Aos doze dias do mês de dezembro do ano de dois mil e vinte três, às dezesseis horas no auditório do prédio A, realizou-se a apresentação, de forma presencial, do Trabalho de Conclusão de Curso "IMAGEM CORPORAL E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE SOROCABA-SP", da acadêmica Mayara Quevedo Paschoal. A Comissão examinadora esteve constituída pelos professores: Profa. Dra. Eloá Angélica Koehnlein, Nutricionista Dra. Larissa da Cunha Feio Costa, Profa. Dra Stifani Araujo Borstmann. Após a exposição do trabalho pela acadêmica e feitas as devidas arguições, o trabalho de conclusão de curso foi considerado aprovado. Ficando a Média Final = 9,0 (). Ressalta-se que a acadêmica deverá proceder em tempo hábil os ajustes e correções sugeridas pela banca examinadora, estando a nota final condicionada às correções.

Ocorrências:

E, para constar, eu, Eloá Angélica Koehnlein professora orientadora do trabalho, lavrei a presente ata que será assinada por mim e pelos demais membros da banca.


Profa.Dra. Eloá Angélica Koehnlein
Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS
Campus de Realeza


Nutricionista Dra. Larissa da Cunha Feio Costa
Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS
Campus de Realeza


Profa.Dra Stifani Araujo Borstmann
Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS
Campus de Realeza