

RESUMO - LEITE E DERIVADOS

CONSUMO DE SUPLEMENTOS LÁCTEOS À BASE DE SORO DE LEITE POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA

Andreza Alencar Bezerra (andrezaabzr@gmail.com)

Ádyla Moura Dantas (adyla.moura@discente.univasf.edu.br)

Camila Oliveira Lima (l.olivercamila@gmail.com)

Paulo Garcia Rodrigues (paulogarciadamasceno@gmail.com)

Vitória Eunice Da Silva Brito (vick.eunice@gmail.com)

Steyce Neves Barbosa (steyce.zoo@gmail.com)

Luciana Viana Diogenes (lucianavdiogenes@gmail.com)

Daniel Ribeiro Menezes (daniel.menezes@univasf.edu.br)

O crescente interesse por uma alimentação saudável tem impulsionado a busca por alimentos ricos em proteínas, especialmente entre os praticantes de exercícios físicos, como a musculação. Assim, bebidas, elaborados a partir de soro de leite, conhecidos por whey protein, têm se destacado no mercado de produtos proteicos. Diante disto, objetivou-se avaliar o perfil do consumidor e o consumo de suplementos lácteos à base de soro de leite por frequentadores de academia. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado via Google Forms, aplicado online, contendo questões fechadas e totalizando 30 respondentes. A maioria dos respondentes encontra-se na faixa etária de 21 a 30 anos (53,33%), sendo a maioria do sexo feminino (30%) em relação ao sexo masculino (20%). Quanto ao tempo de prática em academias, 16,67%

relataram treinar há 1 a 3 anos, 10% entre 6 meses a 1 ano, e 6,67% há mais de 3 anos. A frequência de treino predominante é de 3 a 4 vezes por semana e de 5 a 6 vezes por semana (ambas com 6,67%). O principal objetivo relatado pelos participantes é a hipertrofia (6,67%), seguido do emagrecimento e da melhoria do condicionamento físico/saúde (ambas 3,33%). Em relação ao consumo de suplementos lácteos proteicos, verificou-se que a maioria já fez uso desse tipo de produto (respostas afirmativas $\geq 3,33\%$), com frequência de consumo variando entre raramente e uma a duas vezes por semana (3,33% cada). A forma preferida de consumo foi em pó para diluir, embora também tenham sido citados o consumo por meio de bebidas prontas e barras proteicas. Os sabores mais apreciados foram chocolate, baunilha, morango e café. O momento mais comum para o consumo é no pós-treino, seguido pelo pré-treino ou como lanche entre as refeições. Portanto, conclui-se que os participantes da pesquisa, em sua maioria jovens e frequentadores regulares de academias, consomem suplementos lácteos à base de soro de leite, principalmente na forma de pó para diluição, com o objetivo de favorecer a hipertrofia muscular.

Palavras-chave: alimento proteico; musculação; perfil do consumidor.