

## **AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DE MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO QUANTO A RELAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EXERCÍCIO FÍSICO E ANTICONCEPCIONAIS ORAIS**

Naiara da Cruz Santos<sup>1</sup>; Kaliane Gomes Leal Machado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição (FAMAM), FAMAM, naiaraa.cruuz@gmail.com; <sup>2</sup>Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, kalinutri@hotmail.com.

Atualmente o maior número de indivíduos, em especial as mulheres, buscam construir melhores hábitos de vida, como a alimentação saudável que contribui para os aspectos físico e mental e um treinamento resistido popularmente conhecido como musculação, que promove uma hipertrofia muscular. Ambos em conjunto, ajudam na qualidade de vida, além da estética. Porém a utilização comum de anticoncepcionais orais combinados podem dificultar o ganho de massa muscular pelas praticantes de musculação. Portanto, o presente estudo tem como objetivo geral avaliar o conhecimento de mulheres praticantes de musculação e sua relação com alimentação saudável, exercício físico e o uso de anticoncepcionais orais, e como objetivos específicos, avaliar seus hábitos alimentares, avaliar o tempo de uso dos anticoncepcionais e sua relação com a performance física e caracterizar o estilo de vida. Tratar-se-à de uma pesquisa de campo observacional transversal de abordagem quali-quantitativa, utilizando como base de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde. Os critérios de inclusão são mulheres que tem um estilo de vida saudável, praticam musculação e fazem o uso de anticoncepcionais orais e como exclusão mulheres que treinam mas não utilizam anticoncepcionais orais, seguem uma alimentação inadequada ou ainda as que utilizam outros tipos de contraceptivos que não sejam orais, será realizada em uma academia de um município do Recôncavo da Bahia, no período de 2 meses. Participarão da pesquisa mulheres que praticam o treinamento resistido, seguem uma alimentação saudável e fazem a utilização de medicação anticoncepcional. Será utilizado um questionário subjetivo e os dados serão avaliados através de técnicas de análise. Espera-se que as mulheres sigam um estilo de vida saudável e que tenham pouco conhecimento sobre a importância da alimentação saudável associado ao exercício físico e que não saibam da influência que os anticoncepcionais orais podem causar no ganho de massa muscular.

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido. Alimentação Saudável. Anticoncepcionais Orais.