**CONSUMO DE FONTES PROTEICAS EM INDIVÍDUOS COM VIGOREXIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Rosana Matias de Sousa**

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. rosanamatiassousa15@gmail.com

**Maria Caroline de Freitas Barbosa**

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. carolinebarbosa800@gmail.com

**Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo**

Docente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca – CE. profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

**INTRODUÇÃO:** O distúrbio dismórfico corporal conhecido como vigorexia é um transtorno alimentar em que o indivíduo apresenta preocupação excessiva com o corpo musculoso, não se sentindo satisfeito com a autoimagem corporal. Com isso, a pessoa pratica uma quantidade excessiva de atividade física além de ter um consumo elevado de proteína. **OBJETIVO:** Verificar o consumo de fontes proteicas em indivíduos com vigorexia. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre o consumo de fontes proteicas em pessoas com vigorexia. Realizou-se busca de artigos na Biblioteca Virtual em Saúde e na base de dados Scielo, a partir da combinação dos seguintes descritores "Alimentos” AND “Vigorexia", "Fontes proteicas” AND “Vigorexia", "Dieta” AND “Vigorexia". Como critério de inclusão, utilizou-se artigos publicados no período de 2019 a 2022, em língua inglesa, espanhola ou portuguesa. Foram excluídos trabalhos acadêmicos, trabalhos não disponíveis na íntegra nas bases consultadas e aqueles que não estavam relacionados ao objetivo do estudo. Ao final da busca, foram encontrados 3 artigos relacionados com o devido tema, que foram utilizados para a criação do resumo. **RESULTADOS:** No estudo realizado com a população que treinava em academias de Assunção, no Paraguai, 68% dos participantes relataram ter condições dietéticas especiais e fazer o uso de suplementos a base de proteína em pó. Outro estudo com adultos jovens do sexo masculino de academias de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, cerca de 51,9% dos indivíduos relatou fazer o uso de suplementos alimentares, sendo proteicos, ergogênicos, carboidratos e polivitamínicos. Quanto à motivação para o uso de suplementação, 37% dos indivíduos relatou ter iniciado a suplementação por conta própria e 25,9% apontaram receber mais de uma indicação, sendo por amizades ou mesmo por profissional Nutricionista (7%). Estudo com a participação de alunos do curso de Medicina do Sul, Santa Catarina, observou que 27,3% dos participantes relataram consumir bastante proteína e até mesmo utilizar anabolizantes. Tal transtorno é mais observado em indivíduos do sexo masculino do que no sexo feminino. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** É possível observar que os excessos de fontes de proteína podem causar alguma gravidade em nosso corpo. Por isso, é preciso que a utilização desses alimentos seja de forma adequada, em uma quantidade certa, que deve ser prescrito por um profissional Nutricionista.

**Descritores:** alimentos; dieta; nutricionista; vigorexia.

**REFERÊNCIAS**

MOROSINI, C.; KOENHLEIN, E. A. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC. Rev Bras Educ Fís Esporte. São Paulo, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.11606/1807-5509201900030443. Acesso em: 03 abr. 2023

SANTOS, T. B. et al. Autoimagem corporal e estado nutricional por acadêmicos do curso de Medicina de uma universidade privada do Sul do estado de Santa Catarina. Brazilian Journal of Development. Curitiba, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.34117/bjdv8n5-190. Acesso em: 03 abr. 2023

VELÁZQUES, C. P. Prácticas dietéticas y frecuencia de vigorexia em usuarios de gimnasios de laciudad de Asución. Rev . cient. cienc. salud. v. 2. n. 2, 2020. Disponível em:https://doi.org/10.53732/rccsalud/02.02.2020.35. Acesso: 03 abr. 2023