

Autores:

Patrícia Magalhães | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | patriciacbm2000@gmail.com

Samuel Encarnação | Instituto Politécnico de Bragança | Departamento de Atividade Física e Ciências do Desporto, Universidade Autónoma de Madrid, Cidade Universitária de Cantablanco, 28049 Madrid, Espanha | samuel01.encarnacao@gmail.com

António Miguel Monteiro | Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | mmonteiro@ipb.pt

Ana Maria Pereira | Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança | amgpereira@ipb.pt

Hábitos de consumo de suplementos de creatina em ginásios da cidade de Bragança

Introdução

A suplementação de creatina hoje em dia é uma prática muito comum, adotada por atletas e frequentadores de ginásios para terem um melhor desempenho físico. Com o número de pessoas que frequentam ginásios a aumentar, consequentemente aumentam também os mitos e a desinformação, o que pode levar a sérios problemas de saúde pelo uso indevido da suplementação de creatina (Gualano et al., 2010; Kreider et al., 2017).

Palavras chave

Suplementação de creatina; Ginásios; Prevalência

Objetivos

Avaliar hábitos de consumo de suplementos de creatina em pessoas que frequentam ginásios.

Metodologia

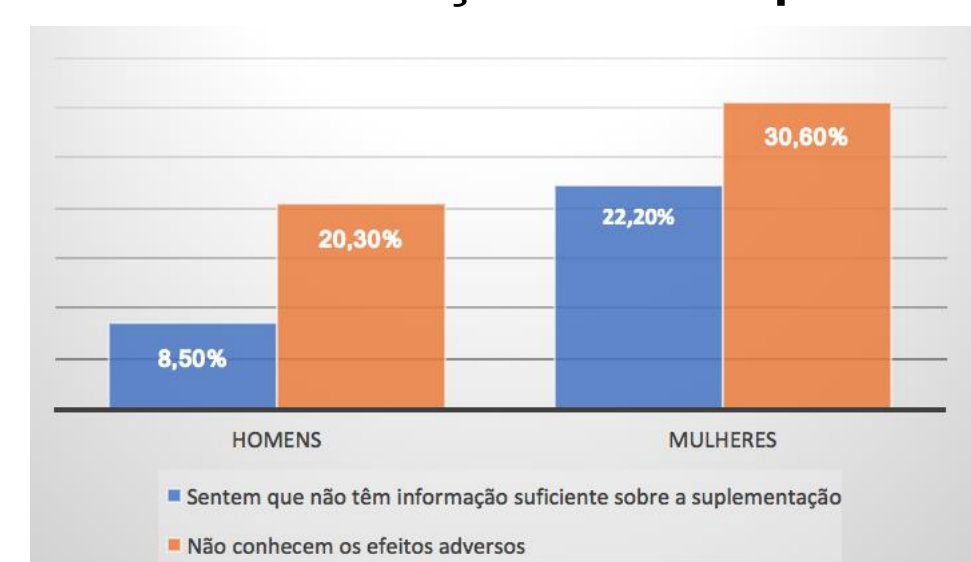
O estudo caracteriza-se como transversal e observacional de carácter quantitativo. Foi aplicado um questionário a 158 frequentadores dos ginásios da cidade de Bragança. A análise estatística foi conduzida para descrição amostral e análise comparativa entre os grupos por sexo. Foi aplicado o teste de qui-quadrado de duas proporções simples (X²). Para significância estatística foi adotado o valor de $p < 0.05$. Todas as análises estatísticas foram realizadas em linguagem de programação PythonTM (Naranjo et al., 2022).

Apresentação dos resultados

Tabela 1- Características da amostra

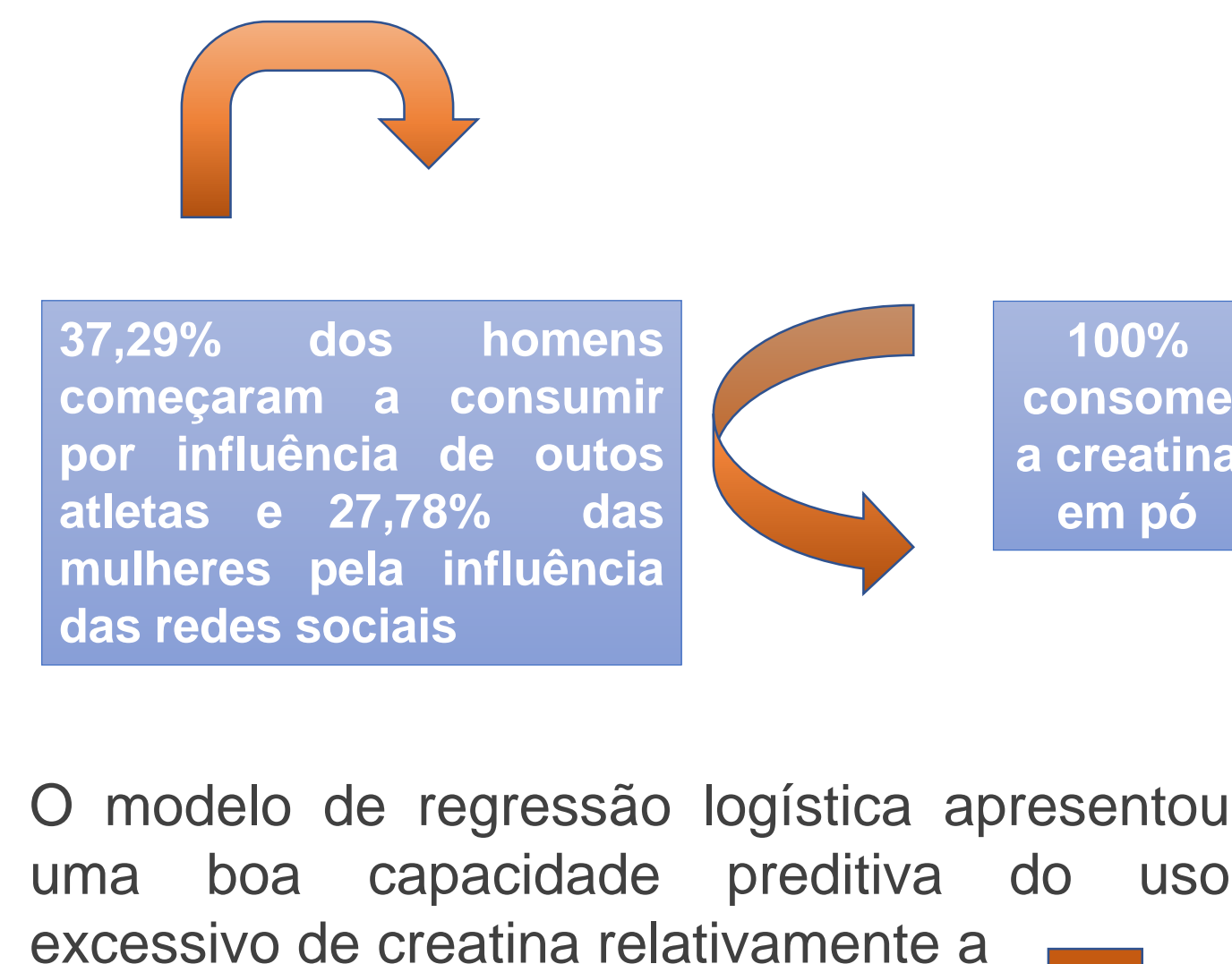
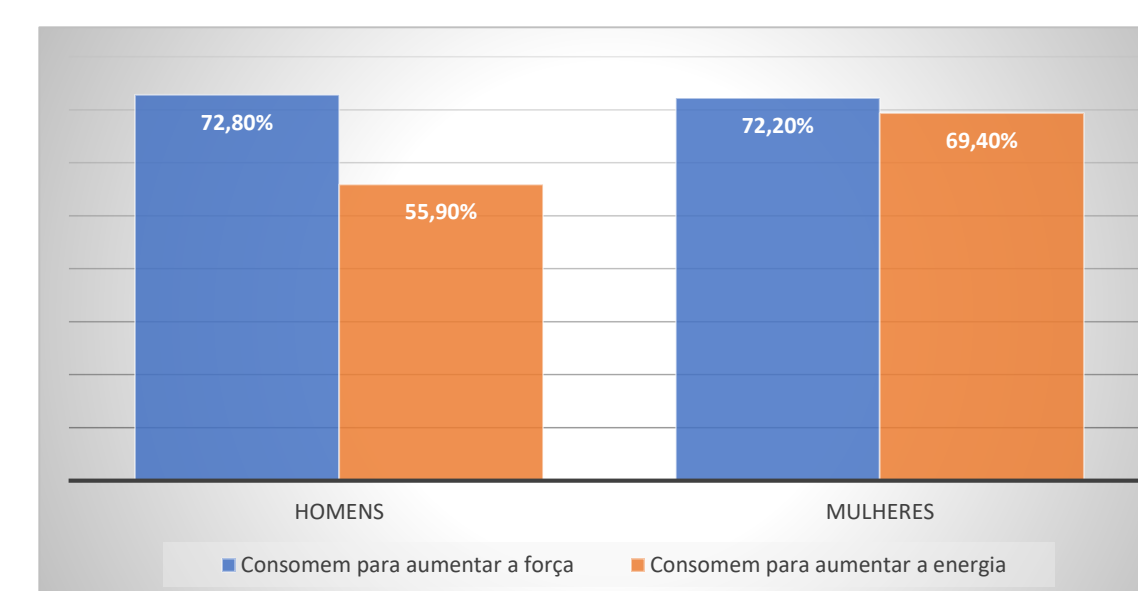
Variável	Não consumidores de creatina				p ^{X²}	Consumidores de creatina				p ^{X²}
	Masc. (n=24)	15.19%	Fem.(n=39)	24.68%		Masc. (n=59)	37.34%	Fem. (n=36)	22.78%	
IMC										
Baixo Peso	1	4.17	1	2.56	NS	0	0	1	2.78	NS
Normoponderal	11	45.83	30	76.92	0.03	34	57.63	28	77.78	NS
Excesso de peso	12	50	8	20.51	0.003	23	38.98	6	16.67	0.01
Obesidade Grau I	0	0	0	0	NS	2	3.39	1	2.78	NS
Obesidade Grau II	0	0	0	0	NS	0	0	0	0	NS
Obesidade Grau III	0	0	0	0	NS	0	0	0	0	NS
Idade										
18 a 25	13	54.17	18	46.15	NS	32	54.24	19	52.78	NS
26 a 30	4	16.67	12.00	30.77	NS	14	23.73	8	22.22	NS
31 a 35	3	12.5	3	7.69	NS	7	11.86	2	5.56	NS
36 a 45	2	8.33	3	7.69	NS	5	8.47	5	13.89	NS
mais de 45	2	8.33	3	7.69	NS	1	1.69	2	5.56	NS
Nacionalidade										
Portuguesa	14	58.33	29	74.36	NS	37	62.71	24	66.67	NS
Brasileira	7	29.17	8	20.51	NS	17	28.81	8	22.22	NS
Cabo-verdiana	1	4.17	1	2.56	NS	1	1.69	4	11.11	0.02
Angolana	2	8.33	0	0	0.01	3	5.08	0	0	0.07
Santonense	0	0	1	2.56	NS	0	0	0	0	NS

Gráfico 1- Informação sobre suplementação



Resultados

Gráfico 2- Motivos do consumo de creatina



Variáveis independentes	Var-alvo
Sexo	0.14
IMC	0.24
Ser fumador	0.33
Gramas de creatina ingeridas por dia	0.50
Nível de informação a respeito do suplemento	-0.21
Conhecimento a cerca dos efeitos colaterais do suplemento	-0.29

Conclusão

As variáveis sexo, IMC, ser fumador, gramas de creatina ingerida por dia, nível de informação acerca do suplemento e conhecimento sobre os efeitos colaterais, demonstram ser os melhores preditores do uso excessivo de creatina. Em relação ao nível de conhecimento da suplementação de creatina e seus efeitos colaterais, existe uma associação positiva, indicando que o grupo que menos conhece a suplementação e seus efeitos colaterais tem um maior uso da creatina.

Concluiu-se que há necessidade de aumentar a literacia na população sobre a suplementação de creatina para que estas possam usar o suplemento de forma mais consciente e segura, sob supervisão de um profissional de saúde.

Referências Bibliográficas

Gualano, B., Acquesta, F. M., Ugrinowitsch, C., Tricoli, V., Serrão, J. C., & Lancha Junior, A. H. (2010). Effects of creatine supplementation on strength and muscle hypertrophy: current concepts. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 16(3), 219–223. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000300013>

Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D.G., Kleiner, S. M., Almada, A. L., & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(18).

Naranjo, S. I. L., Brito, N. A. E., Núñez, V. A. V., & Ordóñez, E. M. R. (2022). Analysis of the use of the Python programming language for statistical calculations. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Investigación Científica*, 6(2), 1–13.