

Consumo de Suplementos Alimentares por Atletas de Futebol

Cláudia S. Fonte¹; Ana M. Pereira^{1,3}; António J. Fernandes^{2,3,4}

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal.

²Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal.

³Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal.

⁴Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

INTRODUÇÃO

A ferramenta de trabalho de um atleta é o seu próprio corpo, sendo essencial um aporte de nutrientes adequado, de forma a melhorar o rendimento e recuperação do exercício. Neste contexto, muitos atletas consomem suplementos alimentares, apesar da eficácia da maioria deles não estar comprovada (Fernandes, 2009).

OBJETIVOS

Determinar a prevalência e o tipo de suplementos alimentares consumidos pelos atletas, bem como os motivos para o seu consumo.

MÉTODOS

Estudo quantitativo, transversal e analítico numa amostra constituída por 72 futebolistas pertencentes a dois Clubes de Futebol. Foi aplicado um formulário que incluía um questionário adaptado de Sousa *et al.* (2013), para avaliar a prevalência do consumo e o tipo de suplementos consumidos pelos atletas nos 12 meses anteriores.

RESULTADOS

Dos atletas inquiridos, 79,2% eram do género masculino e 20,8% do género feminino (Gráfico 1), com idades compreendidas entre os 18 e 38 anos, sendo a média de $21,44 \pm 4,12$ anos.

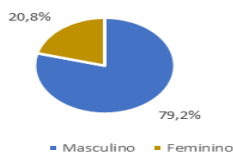


Gráfico 1: Género dos atletas

Consumo de Suplementos

Cerca de 91,7% dos atletas referiu tomar um ou mais suplementos alimentares (média de $4,71 \pm 3,04$ suplementos/atleta), onde o tempo do seu consumo variou entre 0,08 a 10 anos (média de $1,6 \pm 1,82$ anos).

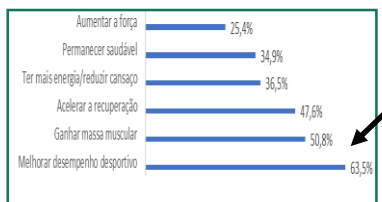


Gráfico 2: Principais motivos para a toma de suplementos

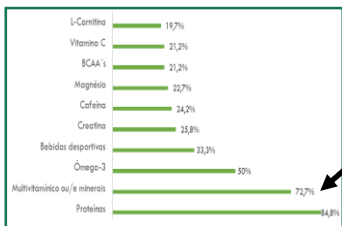


Gráfico 3: Tipo de suplementos alimentares mais utilizados pelos atletas

Relativamente ao tipo de suplementos consumidos, as proteínas ($p\text{-value}=0,040$) e o ómega-3 ($p\text{-value}=0,040$), apresentaram diferenças estatisticamente significativas segundo o género.

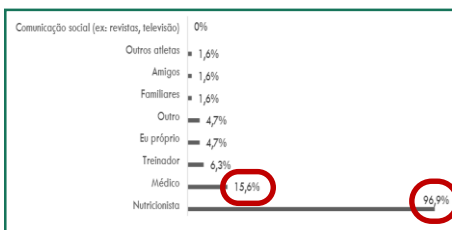


Gráfico 4: Fontes de Informação/ aconselhamento

CONCLUSÕES

Considerando a elevada prevalência de consumo de suplementos alimentares entre os futebolistas é necessário aumentar a literacia sobre as consequências da utilização de suplementos sem um acompanhamento adequado. Deve reforçar-se o acesso dos atletas à educação nutricional, enfatizando-se o papel positivo da alimentação equilibrada na performance dos atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernandes, M. (2009). Uso de Suplementos Nutricionais por Atletas das Seleções Nacionais Masculinas Portuguesas, 55.
 Sousa, M. (2008). Uso de suplementos nutricionais em desportistas portugueses de alto nível das modalidades de Atletismo, Nataç~ao e Triatlo. Faculdade de Nutriç~ao da Universidade do Porto.
 Sousa, M., Fernandes, M., Moreira, P., & Teixeira, V. (2013). Nutritional supplements usage by Portuguese athletes. International Journal for Vitamin and Nutrition Research. Internationale Zeitschrift Fur Vitamin- Und Ernahrungsforschung. Journal International de Vitamologie et de Nutrition, 83(1), 48-58. <https://doi.org/10.1024/0300-9831/a000144>
 Sousa, M., Fernandes, M., J. Carvalho, P., Soares, J., Moreira, P., & Teixeira, V. H. (2015). Nutritional supplements use in high performance athletes is related with lower nutritional inadequacy from food. Journal of Sport and Health Science, 5(3), 368-374. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.01.006>
 Sousa, M., Teixeira, V. H., & Graça, P. (2016). Nutriç~ao desportiva.