

Consumo de suplementos alimentares vs composição corporal em frequentadores de ginásios

Iara Ferreira¹; António Fernandes²; Ana Maria Pereira^{2,3}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

²Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

³Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

Introdução

Nos últimos anos, houve um aumento na prática de atividade física pela população, com destaque para a crescente frequência aos ginásios. Junto com essa tendência, observa-se um interesse crescente na aparência física e na estética com o incremento do número de frequentadores de ginásios que consomem suplementos alimentares de forma a otimizar, também, o rendimento desportivo e aumento da massa muscular.

Objetivo

Verificar se existe relação entre a composição corporal e o consumo de suplementos alimentares em frequentadores de ginásios.

Metodologia



Resultados

		Total (n = 183)	Género	
			Feminino (n = 94)	Masculino (n = 89)
Idade (anos)	\bar{x} (DP)	32,6 (13,9)	36,28 (14,86)	28,72 (11,7)
		n (%)	n (%)	n (%)
Escolaridade	Até ao 10º ano	20 (10,9)	14 (14,9)	6 (6,7)
	Ensino secundário	73 (39,9)	29 (30,9)	44 (49,4)
	Ensino Superior	90 (49,2)	51 (54,3)	39 (43,8)
	Trabalhador	111 (60,7)	60 (63,8)	51 (57,3)
Ocupação	Estudante	49 (26,8)	19 (20,2)	30 (33,7)
	Desempregado	14 (7,7)	8 (8,5)	6 (6,7)
	Reformado	6 (3,3)	5 (5,3)	1 (1,1)
	Trabalhador estudante	3 (1,6)	2 (2,1)	1 (1,1)
Nº Horas semanal de musculação	0h	7 (3,8)	3 (3,2)	4 (4,5)
	<1h	11 (6)	7 (7,4)	4 (4,5)
	1-3h	62 (33,9)	41 (43,6)	21 (23,6)
	4-6h	77 (42,1)	33 (35,1)	44 (49,4)
	7-9h	18 (9,8)	6 (6,4)	12 (13,5)
	10-12h	7 (3,8)	3 (3,2)	4 (4,5)
	> 12h	1 (0,5)	1 (1,1)	0 (0)

Legenda: DP – Desvio Padrão.

Tabela 1: Características da amostra

	Feminino (n = 94)		P-value	Masculino (n = 89)		P-value
	Sim (n = 14)	Não (n = 80)		Sim (n = 41)	Não (n = 48)	
IMC (kg/m ²)	24,7 ^{a)}	23,6 ^{a)}	0,048 ^{c)} *	22,96 ^{a)}	22,33 ^{a)}	0,576 ^{c)}
Massa Gorda (%)	23 ^{a)}	27,96 ^{a)}	0,081 ^{c)}	15,33 ^{b)}	18,99 ^{b)}	0,006 ^{d)} *
Massa Muscular (Kg)	43,25 ^{a)}	41,95 ^{a)}	0,387 ^{c)}	56,67 ^{b)}	50,75 ^{b)}	0,035 ^{d)} *
P. B. (cm)	27 ^{a)}	27 ^{a)}	0,576 ^{c)}	30,43 ^{b)}	28,65 ^{b)}	0,027 ^{d)} *
P. C. (cm)	71,5 ^{a)}	74,25 ^{a)}	0,131 ^{c)}	81,5 ^{a)}	81 ^{a)}	0,76 ^{c)}
P. P. (cm)	53,68 ^{a)}	54 ^{a)}	0,807 ^{c)}	53,5 ^{a)}	50,5 ^{a)}	0,259 ^{c)}

Legenda: IMC – Índice de Massa Corporal; P. B. – Perímetro do Braço; P. C. – Perímetro da Cintura; P. P. – Perímetro da Perna.
a) Mediana; b) Média; c) teste Mann-Whitney; d) teste T-Student
* existe diferença significativa ao nível de significância de 5%

Tabela 2: Relação entre o consumo de suplementos alimentares com a composição corporal

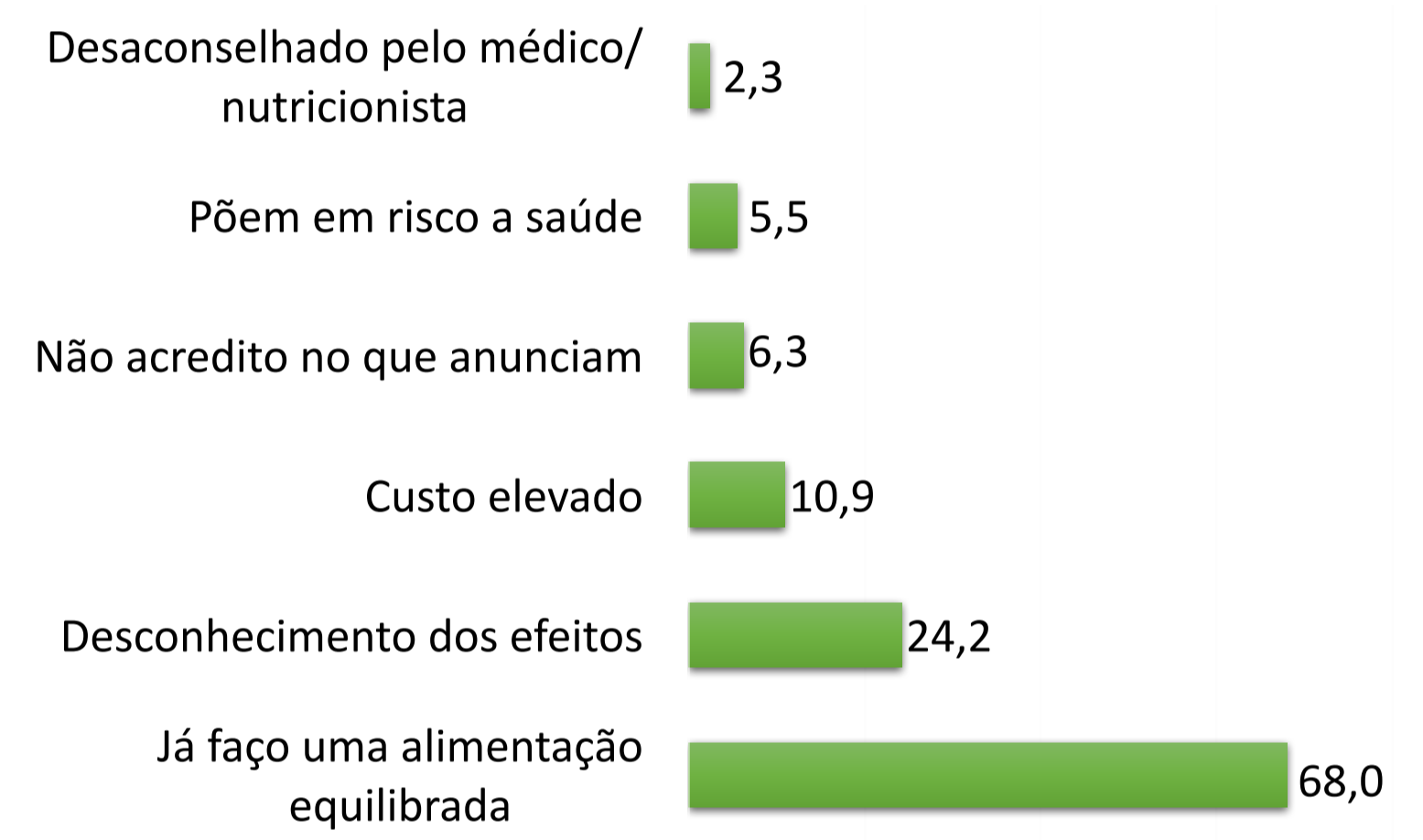


Figura 1: Motivos do não consumo de suplementos alimentares (%)

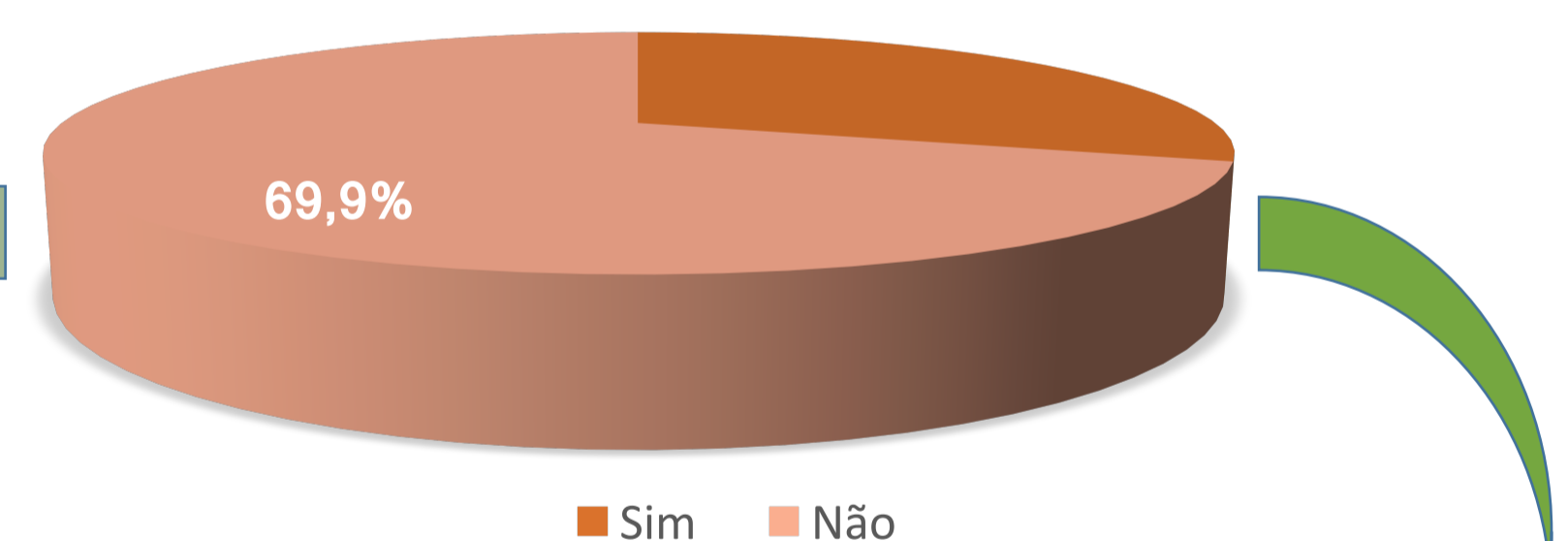


Figura 2: Prevalência de consumo de suplementos alimentares

Tipo de suplementos	n (%)
Creatina	33 (60)
Proteína	32 (56,4)
Bebida desportiva	3 (5,5)
Vitamina B12	4 (7,3)
Magnésio	6 (10,9)
Centrum	1 (1,8)
Omega3	2 (3,6)
Géis desportivos	2 (3,6)
Biorrítmo	1 (1,8)
Vitamina D3	1 (1,8)
logurte proteína	2 (3,6)
Coenzima Q10	1 (1,8)
Solgar Zinco	1 (1,8)

Tabela 3: Tipo de suplementos alimentares consumidos

Conclusões

Verificou-se a existência de relação entre o consumo de suplementos alimentares e alguns dos componentes de avaliação da composição corporal. De facto, no género masculino, foram encontradas evidências significativas na diminuição da massa gorda e no aumento da massa muscular nos indivíduos que tomam suplementação nutricional. Já, nos outros parâmetros avaliados, mesmo não havendo diferenças estatisticamente significativas, em ambos os géneros, houve uma pequena melhoria dos valores.

Referências Bibliográficas:

-Cassileth, B. R., Heitzer, M., & Wesa, K. (2009). The public health impact of herbs and nutritional supplements. *Pharmaceutical Biology*, 47(8), 761–767.
 -Desbrow, B., McCormack, J., Burke, L. M., Cox, G. R., Fallon, K., Hislop, M., Logan, R., Marino, N., Sawyer, S. M., Shaw, G., Star, A., Vidgen, H., & Leveritt, M. (2014). Sports dietitians australia position statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(5), 570–584
 -Maughan, R. J., King, D. S., & Lea, T. (2004). Dietary supplements. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 95–113.
 -Rodríguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509–527.
 -Sousa, M., Fernandes, M. J., Carvalho, P., Soares, J., Moreira, P., & Teixeira, V. H. (2016). 429 Nutritional supplements use in high-performance athletes is related with lower nutritional 430 inadequacy from food. *Journal of Sport and Health Science*, 5(3), 368–374.