

Consumo de suplementos e outras substâncias em desportistas

Cardoso, A.; Cunha, D.; Magalhães, G.; Faria, M.; Pereira, OR.*; Costa, X.

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança

*oliviapereira@ipb.pt

Introdução

Hoje em dia existe um aumento exponencial do consumo de suplementos e substâncias que auxiliam os desportistas nas suas atividades. A falta de conhecimento sobre os efeitos adversos destes suplementos e substâncias relacionadas é uma realidade ⁽¹⁾.

A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) e a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (AESA) são as entidades responsáveis pela regulamentação dos suplementos em Portugal ^(2,3). No Brasil, a entidade responsável por definir as características de qualidade desses produtos é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) ⁽⁴⁾.

Objetivos

Avaliar a prevalência e caracterizar o consumo de suplementos e outras substâncias em frequentadores de ginásios de Bragança (Portugal) e Pampulha (Brasil).

Metodologia

O estudo, de carácter transversal, descritivo e correlacional, usou como instrumento de recolha dos dados um questionário, aplicado a 340 indivíduos utilizadores de ginásios de Pampulha - Belo Horizonte, Brasil e Bragança, Portugal. O tratamento e a análise estatística dos dados recolhidos foi realizado através do programa informático SPSS 21.0, com o apoio do sistema operativo Microsoft Excel.

No total da amostra verifica-se que em Portugal 55,6% dos inquiridos (139 indivíduos) eram do género masculino e 44,4% do género feminino (111 indivíduos). Já no Brasil observam-se 62,2% (56 indivíduos) masculinos e 37,8% (34 indivíduos) femininos. A idade dos inquiridos varia entre 15 e 62 anos, sendo a média das idades 25,5 anos (tabela 1).

		Género			
		Masculino		Feminino	
Local		Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem
Portugal		139	55,6%	111	44,4%
	Brasil	56	62,2%	34	37,8%
Total		195	100,0%	145	100,0%

Tabela 1: Distribuição dos sujeitos tendo em consideração o género e o país da recolha dos dados (n=340).

Resultados

Dos 340 inquiridos, 42,1% (144 indivíduos) são consumidores de suplementos e/ou outras substâncias relacionadas (Gráfico 1).

No Brasil observa-se um maior consumo (53,3%) quando comparado com Portugal (38,4%) (p -value=0,018).

O sexo masculino lidera o consumo, sendo os homens do Brasil os que mais consomem suplementos ou outras substâncias (67,9%) (em Portugal representam 59,0%) (Gráfico 2).

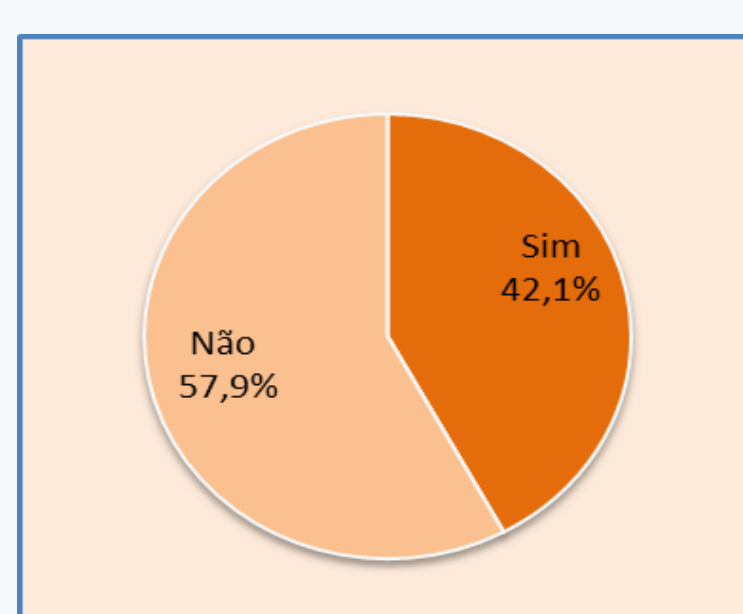


Gráfico 1: Consumo de suplementos/substâncias (n=340)

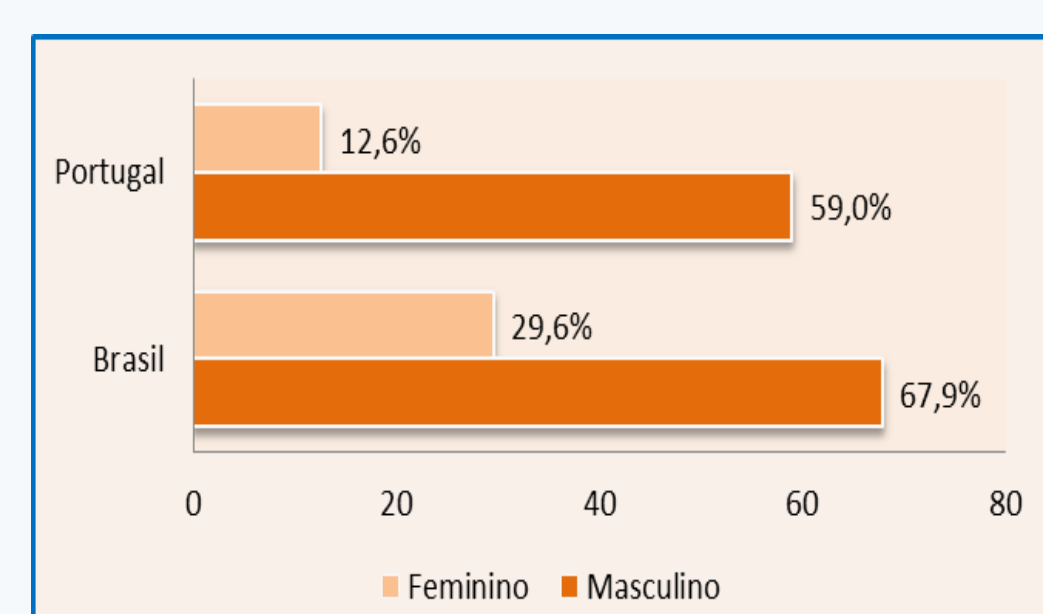


Gráfico 2: Consumo de suplementos/substâncias consoante género em Portugal (n=250) e no Brasil (n=90) (p -value < 0,001)

Os consumidores de suplementos e/ou outras substâncias apresentam um Índice de Massa Corporal (IMC) médio significativamente superior (p -value=0,001) (Gráfico 3) relativamente aos não consumidores.

As proteínas são o suplemento mais consumido em Portugal, com 76,0% (no Brasil representa 60,4%), já no Brasil as bebidas energéticas lideram o consumo, com 79,2% enquanto em Portugal apresenta 38,5% (Gráfico 4).

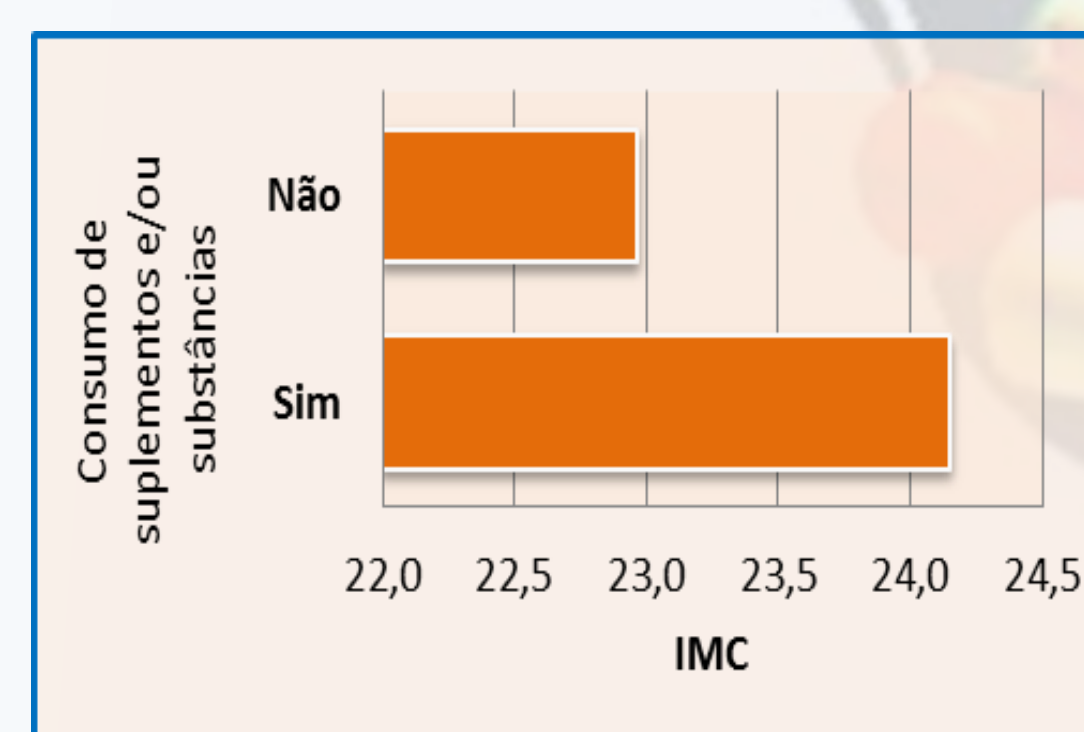


Gráfico 3: Consumo de suplementos consoante IMC (média e desvio padrão) (n=340)

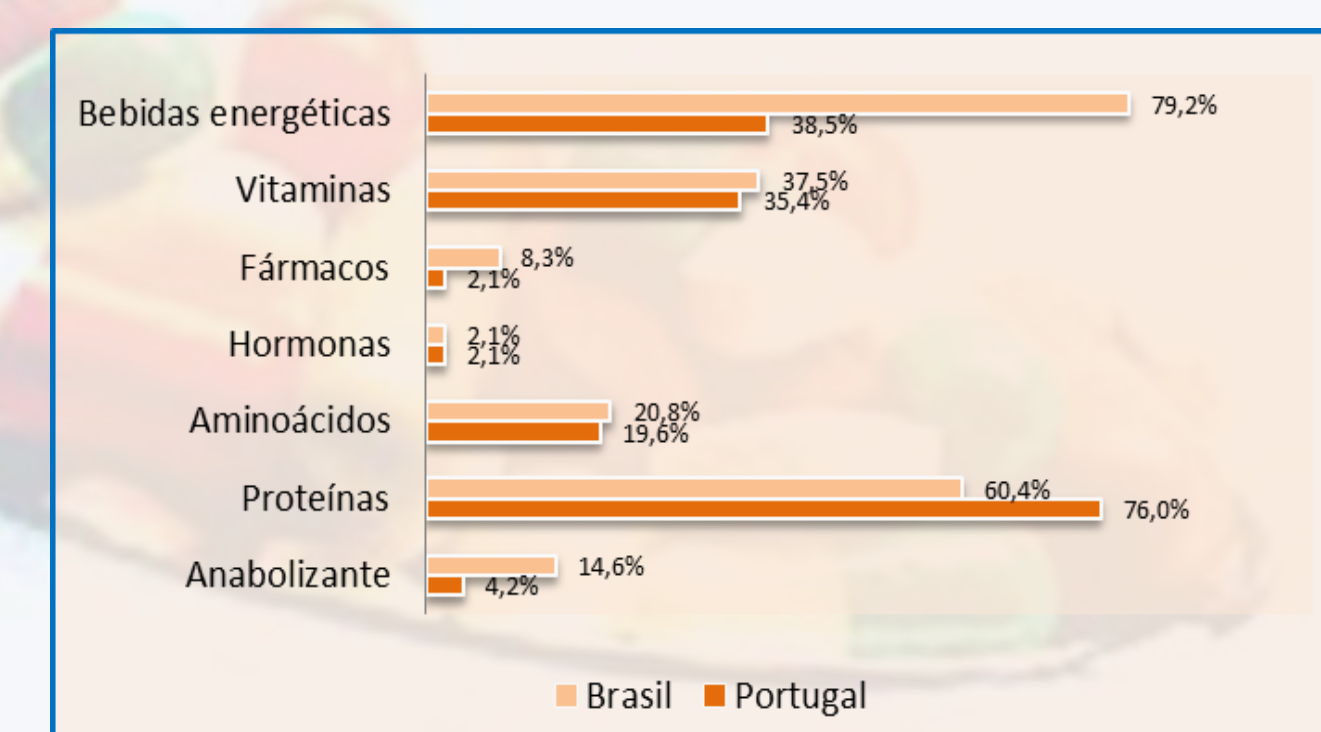


Gráfico 4: Tipo de suplementos/substâncias consumidas em Portugal e Brasil

Observa-se ainda que 33,3% dos inquiridos não recebeu aconselhamento aquando da toma do suplemento ou outra substância, verificando-se que apenas uma minoria procurou profissionais de farmácia (5,6%) para aconselhamento do suplemento adequado (Gráfico 5).

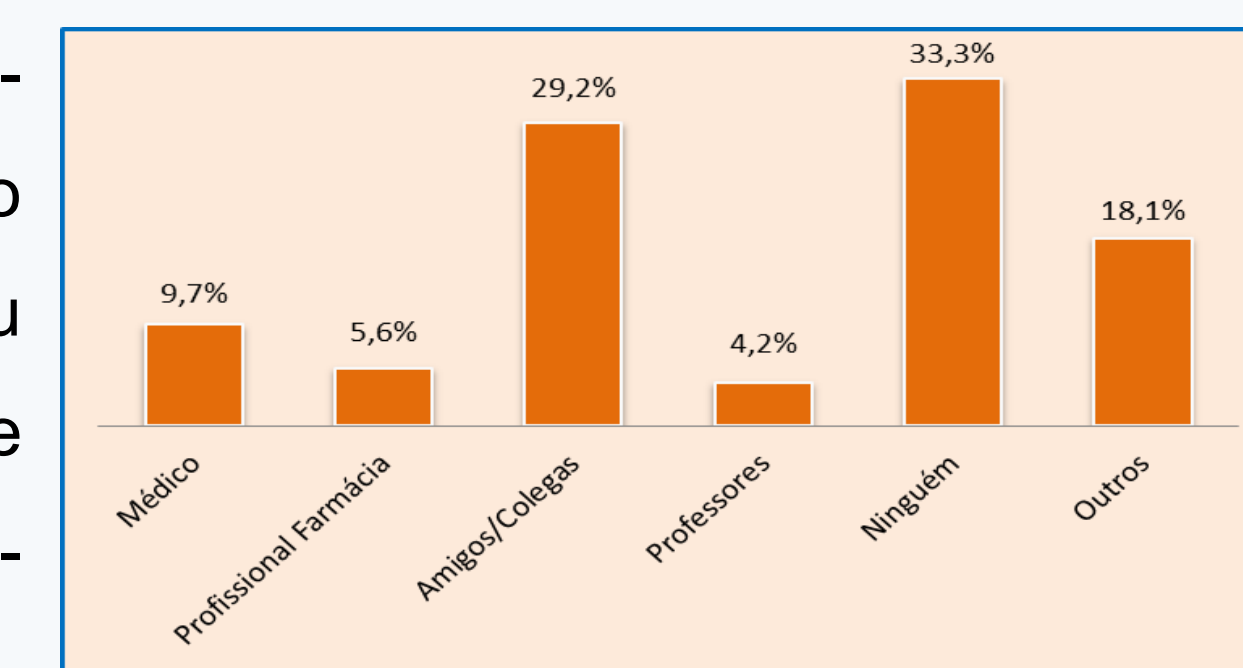


Gráfico 5: Aconselhamento aquando da toma da substância e/ou suplemento (n=144)

Discussão e Conclusão

O presente estudo destaca um grande consumo de suplementos/ outras substâncias relacionadas em ambos países, sendo no Brasil onde o consumo é mais notório, sobretudo por parte do género masculino.

Os indivíduos que consomem este tipo de produtos, apresentam um IMC superior quando comparados com aqueles que negam o consumo.

É também importante salientar que a sua venda e recomendação são, na maioria das vezes, feita por pessoas pouco instruídas acerca do tema ou até mesmo por auto-indicação.

Assim conclui-se que o consumo de suplementos e outras substâncias é um tema que requer inúmeras preocupações, nomeadamente no aconselhamento, pois o consumo deste tipo de produtos tem vindo a aumentar progressivamente, muito provavelmente ao fácil acesso a este tipo de produtos e o elevado cuidado com a imagem.

Referências bibliográficas

- Alves C, Lima RVB. Uso de Suplementos Alimentares por Adolescentes. *Jornal de Pediatria*. 2009; 85 (4):287-294;
- Diário da República. Decreto-Lei nº136/2003. 2003;
- Associação Portuguesa de Suplementos Alimentares. APARF - Suplementos Alimentares - Legislação. [Online].; 2007. Available from: http://www.aparf.pt/content.php?page=sup_legislacao#sabermais;
- Goston J. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de belo horizonte: fatores associados. Dissertação de Mestrado. Belo Horizonte: Universidade Geral de Minas Gerais, Faculdade de Farmácia; 2008.