



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA Escola Superior de Saúde



# Consumo de suplementos alimentares nos profissionais do Instituto Politécnico de Bragança

Solange Garcia<sup>1</sup>, Diana Rodrigues<sup>1</sup>, Juliana Costa<sup>1</sup>, Liliana Azevedo<sup>1</sup>, Maria Ribeiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup>Professora do Instituto Politécnico de Bragança, Investigadora do CETRAD e colaboradora da UDI, [xilote@ipb.pt](mailto:xilote@ipb.pt)

## Introdução

Atualmente, o estilo de vida da sociedade, nem sempre permite a ingestão de refeições equilibradas, o que despoleta os indivíduos a recorrer a suplementos alimentares para compensar a deficiente ingestão de certas substâncias, assim como prevenir diversas patologias.<sup>(1)</sup> Os suplementos alimentares são definidos como géneros alimentícios que se destinam a complementar e ou suplementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinadas substâncias, nutrientes ou outras com efeito nutricional ou fisiológico, estemes ou combinadas, comercializadas em forma doseada, tais como cápsulas, pastilhas, comprimidos, pílulas e outras formas semelhantes, saquetas de pó, ampolas de líquido, frascos com conta-gotas e outras formas similares de líquidos ou pós que se destinam a ser tomadas em unidades medidas de quantidade reduzida.<sup>(1,2)</sup>

## Objetivos

Determinar a prevalência do consumo de suplementos alimentares em profissionais do Instituto Politécnico de Bragança e verificar se existe associação entre o consumo de suplementos, idade e categoria profissional.

## Metodologia

O nosso estudo de carácter analítico, observacional, transversal e quantitativo,<sup>(3,4)</sup> teve como base a aplicação de um questionário de autopreenchimento a uma amostra de 140 inquiridos, constituída por docentes e funcionários do Instituto Politécnico de Bragança. Esta foi convidada a participar de forma anónima, voluntária e com consentimento informado. Os dados obtidos foram editados e tratados estatisticamente por intermédio do SPSS 22.0 para o Windows, com análise descritiva dos dados. No total da amostra aleatória 68,6% eram do género feminino (96 pessoas) e 31,4% eram do género masculino (44 pessoas). Todos os participantes tem idades compreendidas entre os 22 e 64 anos, registando em média 44, 2 anos de idade e desvio padrão aproximadamente igual a 9 anos. De todos os participantes 63,6% são docentes (51 pessoas) e 36,4% são funcionários (89 pessoas).

Variáveis	Frequência	Porcentagem	
Género	Feminino	96	68,6%
	Masculino	44	31,4%
Atividade no IPB	Docente	51	63,6%
	Funcionário	89	36,4%
<b>Medidas de tendência central e de dispersão relativas à idade</b>			
<b>Média: 44,2 anos Desvio padrão: 9,108 anos</b>			

Tabela 1 – Frequências (Género, estado cognitivo e grau de autonomia) e medidas de tendência central e de dispersão relativas à idade e ao número de medicamentos

## Resultados

Os resultados mostram que a prevalência do consumo de suplementos é de 41,43%. Por outro lado a esmagadora maioria (86,21%) considera que com os suplementos contribuíram para o alcance do seu objetivo.

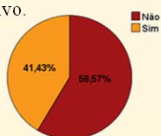


Figura 1: Prevalência do consumo suplementos vitamínicos

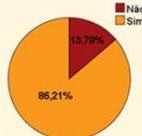
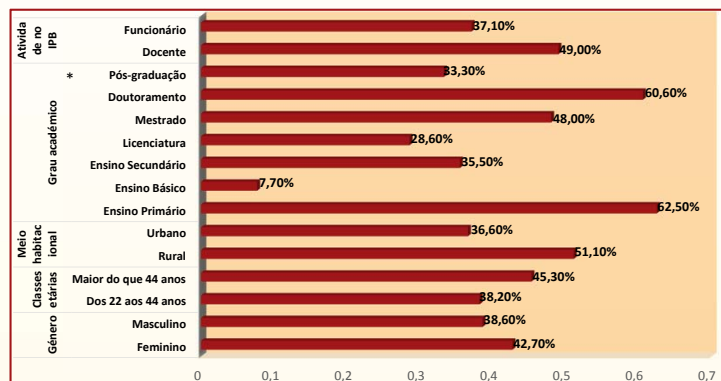


Figura 2: Alcance da finalidade pretendida.

Das variáveis género, classes etárias, meio habitacional, atividade no IPB e grau académico, apenas esta última apresenta associação com o consumo ( $p$ -value = 0,016 < 0,05). Destacam-se com consumos acima dos 60% os respondentes com ensino primário e doutoramento. (figura 3)



\*  $p$ -value = 0,016 < 0,05, o que indica a existência de associação.

Figura 3: Relação entre o consumo dos suplementos vitamínicos com as várias variáveis das características pessoais e académicas

Relativamente ao aconselhamento o médico foi quem mais aconselhou, com cerca de 65,50% (figura 4). No que respeita aos motivos de consumo, 20% dos inquiridos consomem estes produtos por desgaste intelectual, e 19,30% por desgaste físico (figura 5).

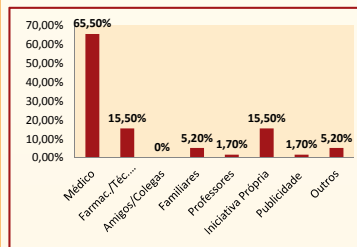


Figura 4: Quem aconselhou o consumo desse mesmo suplemento

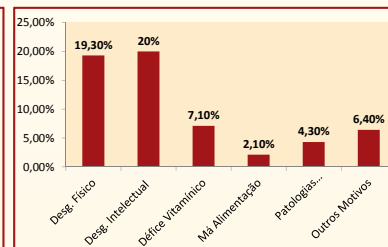


Figura 5: Quais os motivos que levaram os inquiridos ao consumo.

## Discussão/Conclusão

A maioria dos inquiridos não consome suplementação o que se torna num facto contraditório, pois cada vez existem mais anúncios publicitários a este tipo de produtos. Apenas o grau académico apresenta associação com o consumo, sendo os indivíduos que têm apenas ensino primário ou doutoramento os que consomem mais, uma vez que a idade e o elevado grau de habilitações são fatores possíveis ao maior consumo. Os motivos principais de consumo, no caso dos que possuem o doutoramento são o desgaste físico e intelectual 23,5% e 29,4%, respetivamente, e no caso dos respondentes que possuem apenas o ensino primário é o desgaste físico (16,9%) associado à profissão exercida. Há uma percentagem significativa de inquiridos que consome suplementos alimentares. Desta forma, é importante esclarecer a população sobre as consequências do uso indiscriminado de suplementos mas também mostrar que este tipo de substâncias é indispensável em certas muito particulares.

## Referências bibliográficas

- Diário da República — I SÉRIE-A. [Online].; 2003 [cited 2014 Abril 20. Available from: <http://dre.pt/pdf1s/2003/06/147A00/37243728.pdf>.
- Raposo H, Caetano L. Um olhar interdisciplinar sobre os suplementos alimentares: reconfiguração dos papéis profissionais no contexto das novas tendências de consumo terapêutico. *Sau. & Transf. Soc.* 2011 Maio 11; 1(3): p. 12-22.
- Oliveira A. *Bioestatística e Epidemiologia e Investigação*. 1st ed. Lisboa: LIDEL; 2009.
- Medronho R, Bloech K, Weneck W. *Epidemiologia*. 2nd ed. Rio de Janeiro: Atheneu; 2009.