

# CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS E ATIVIDADE FÍSICA EM ÁRBITROS DE FÚTEBOL

Leitão H<sup>I</sup>, Poínhos R<sup>II</sup>, de Almeida MDV<sup>II</sup>

Comunicação oral 16

O consumo de suplementos nutricionais (SN) é frequente na população em geral bem como entre desportistas, amadores e/ou profissionais, que recorrem a estas substâncias para obterem melhores resultados desportivos. Os árbitros de desportos como o futebol podem ser considerados desportistas, uma vez que a sua atividade de acompanhamento e monitorização dos jogos é extremamente exigente, física e psicologicamente. Investigamos a utilização de suplementos nutricionais por um conjunto de 126 Árbitros de Futebol da Associação de Futebol do Porto, com recurso a um questionário *on-line* que incluía perguntas sobre consumo de SN (frequência, tipo de SN, motivos para o consumo e fonte de informação) e a avaliação da sua atividade física (AF) pelo IPAQ. 19% dos inquiridos referiram tomar pelo menos um suplemento no decorrer da época desportiva. As bebidas desportivas (46%), as proteínas (46%) e o magnésio (38%), demonstraram ser os SN mais utilizados. “Acelerar a recuperação” (50%), “ter mais energia/reduzir o cansaço” (46%) e “melhorar o desempenho desportivo” (42%) foram os três motivos mais referidos para a toma de SN. Os profissionais de saúde (50%) e o conselho da família, amigos e iniciativa própria (46%) revelaram ser as principais fontes de informação/ aconselhamento. Não encontramos relação entre consumo de suplementos e o sexo, idade ou o nível desportivo. A maioria dos árbitros são amadores, mas têm uma AF vigorosa (52%) ou moderada (46%). Não se verificou qualquer relação entre AF e sexo ( $p = 0,311$ ), categoria de arbitragem ( $p = 0,231$ ) ou idade ( $p = 0,909$ ). Embora se tenha verificado uma tendência para uma maior actividade física nos árbitros de categoria nacional e nos homens, os resultados não são significativamente diferentes. Os fumadores ou ex-fumadores realizam menos actividade física do que os não fumadores ( $p = 0,036$ ). Apesar da reduzida dimensão da amostra o presente trabalho contribui para aumentar o conhecimento sobre nutrição e atividade física de um grupo populacional pouco investigado.

<sup>I</sup> Estudante do Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e Faculdade de Ciências da Universidade do Porto.

<sup>II</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.