

# USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NA MARINHA PORTUGUESA

## DIETARY SUPPLEMENTS USE IN PORTUGUESE NAVY

Moisés Henriques<sup>1,2\*</sup>; Mariana Brito<sup>3</sup>; Humberto Tavares<sup>4</sup>; Mário Canastro<sup>2,5</sup>; Filipa Albergaria<sup>2,5</sup>; Maria Diniz<sup>2,5</sup>; Luís Bronze<sup>2,6</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A suplementação alimentar pode ser considerada em determinadas situações. A prevalência de uso de suplementos alimentares nos militares é elevada; a realidade da Marinha Portuguesa é desconhecida.

**OBJETIVOS:** Calcular a prevalência do uso de suplementos alimentares na Marinha Portuguesa e caracterizar esse hábito.

**METODOLOGIA:** Aplicação de um questionário temático de autopreenchimento e recolha de respostas em janeiro de 2018. Caracterização da amostra, cálculo da prevalência do uso de suplementos alimentares em 2017 e da prevalência de antecedentes pessoais de uso de suplementos alimentares, e caracterização do seu uso. Inferência estatística das prevalências amostrais para a população visada com intervalo de confiança a 95% (IC95%) corrigido para a população.

**RESULTADOS:** Obtiveram-se 844 respostas distintas (88,7% homens). A proporção de Fuzileiros é superior no grupo com antecedentes pessoais de uso de suplementos, sendo a diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ). A prevalência estimada de uso de suplementos alimentares em 2017 foi de  $16,7\% \pm 2,4\%$  (IC95%) e a de antecedentes pessoais de uso de suplementos alimentares foi de  $31,3\% \pm 3\%$  (IC95%). Os suplementos mais usados foram as vitaminas (67%) e as proteínas (60,2%). O objetivo principal do uso de suplementos alimentares mais vezes reportado foi a melhoria do rendimento físico (57,9%); em 27,2% dos casos não houve qualquer aconselhamento sobre a suplementação. A farmácia foi um dos locais de aquisição mais utilizado (38,3%) e a maioria dos respondentes (93,2%) sentiu o efeito pretendido com a suplementação.

**CONCLUSÕES:** As prevalências de uso de suplementos alimentares encontradas são inferiores às da população nacional e da Marinha dos Estados Unidos da América. A caracterização deste hábito esteve limitada pelas taxas de resposta, mas os resultados estão alinhados com os de estudos nacionais. Este estudo constitui uma tentativa válida e inédita para caracterizar os hábitos de uso de suplementos alimentares na Marinha Portuguesa.

### PALAVRAS-CHAVE

Hábito alimentar, Militares, Suplementos alimentares

### ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Dietary supplementation can be considered in certain situations. The prevalence of dietary supplements use in the military is high; the Portuguese Navy reality is unknown.

**OBJECTIVES:** To calculate the dietary supplements use prevalence in the Portuguese Navy and to characterize this habit.

**METHODOLOGY:** Application of a thematic self completion questionnaire and answers collection in January 2018. Sample characterization, dietary supplements use in 2017 and dietary supplements use history prevalences calculation, and characterization of its use. Statistical inference of the sample prevalences for the target population with a 95% confidence interval (95% CI) corrected for the population.

**RESULTS:** 844 distinct responses (88.7% men) were obtained. The proportion of Marines is higher in the group with personal history of supplements use. The difference being statistically significant ( $p < 0.05$ ). The estimated prevalence of dietary supplements use in 2017 was  $16.7\% \pm 2.4\%$  (95% CI) and dietary supplements use history was  $31.3\% \pm 3\%$  (95% CI). The most commonly used supplements were vitamins (67%) and proteins (60.2%). The main objective of dietary supplements use more often reported was the improvement of physical performance (57.9%); in 27.2% of the cases there was no advice on supplementation. The pharmacy was one of the most used sites of acquisition (38.3%) and most of the respondents (93.2%) felt the desired effect with the supplementation.

**CONCLUSIONS:** The prevalence of dietary supplements use found is inferior to those of the national population and of the United States Navy. The characterization of this habit was limited by response rates, but the results are in line with those of national studies. This study constitutes a valid and unprecedented attempt to characterize the habits of dietary supplements use in the Portuguese Navy.

### KEYWORDS

Food habit, Military, Dietary supplements

<sup>1</sup> Unidade de Medicina do Exercício do Centro de Medicina Naval, Base Naval de Lisboa – Alfeite, 2810-001 Almada, Portugal

<sup>2</sup> Centro de Investigação Naval, Escola Naval, Base Naval de Lisboa – Alfeite, 2810-001 Almada, Portugal

<sup>3</sup> Unidade de Nutrição e Dietética do Hospital das Forças Armadas – Pólo de Lisboa, Azinhaga Ulmeiros, 1649-020 Lisboa, Portugal

<sup>4</sup> Superintendência do Pessoal da Marinha, Rua do Arsenal, n.º 1, 1100-038 Lisboa, Portugal

<sup>5</sup> Centro de Medicina Naval, Base Naval de Lisboa – Alfeite, 2810-001 Almada, Portugal

<sup>6</sup> Direção de Saúde da Marinha, Rua do Arsenal, n.º 1, 1100-038 Lisboa, Portugal

#### \*Endereço para correspondência:

Moisés Henriques  
Estrada das Biscoiteiras, n.º 16 -  
5.º Esquerdo,  
2795-038 Linda-a-Velha,  
Portugal  
salvodasaguas@gmail.com

#### Histórico do artigo:

Recebido a 28 de dezembro  
de 2018  
Aceite a 15 de março de 2019

## INTRODUÇÃO

Um regime alimentar equilibrado e variado fornece habitualmente os nutrientes essenciais para o desenvolvimento adequado dos indivíduos, garantindo a manutenção do estado de saúde (1, 2). Porém, nem sempre é possível uma ingestão adequada de todos os nutrientes necessários, seja por questões culturais ou/e socioeconómicas, seja devido ao estado de saúde ou/e ao estilo de vida (1, 2). Assim, a suplementação pode ser uma opção a considerar em determinadas situações (1, 2).

Os suplementos alimentares (SA) são géneros alimentícios destinados a complementar e/ou suplementar o regime alimentar normal, constituindo uma fonte concentrada de determinadas substâncias nutrientes ou outras com efeito nutricional ou fisiológico, estremes ou combinadas, comercializadas em forma doseada (1).

Ao contrário do que acontece com os medicamentos, os SA não estão sujeitos à apresentação de estudos de eficácia, segurança e qualidade, antes da sua introdução no mercado, pelo que existe o risco de efeitos adversos associados ao uso inadequado de SA (2). Além disso, existem relatos de que o conteúdo dos SA nem sempre corresponde ao descrito nos respetivos rótulos, situação particularmente preocupante no desporto – presença não intencional de substâncias proibidas em 15-25% dos SA (3, 4).

A revisão sistemática e meta-análise sobre o uso de SA em militares realizada por Knapik JJ e colaboradores indica que a prevalência de uso de SA nos militares é elevada (5). Contudo, não existem dados disponíveis sobre a realidade da Marinha Portuguesa.

Este estudo tem por objetivos calcular a prevalência de uso de SA na Marinha Portuguesa e caracterizar as particularidades deste hábito alimentar.

## METODOLOGIA

Estudo observacional, transversal, descritivo e analítico baseado na aplicação de um questionário temático de autopreenchimento à população da Marinha Portuguesa com conta pessoal na rede de correio eletrónico interna.

Edificou-se um questionário original alusivo ao tema em estudo com 13 perguntas sobre o uso de suplementos e 6 perguntas adicionais para caracterização dos inquiridos (Tabela 1).

A distribuição do questionário foi concretizada através da aplicação informática “Questionários On-line” após autorização superior da hierarquia militar. A recolha de respostas ocorreu durante o mês de janeiro de 2018 e estas foram posteriormente validadas e uniformizadas em ficheiro Microsoft Office Excel®. A base de dados foi depois exportada para um ficheiro IBM SPSS Statistics® para subsequente análise.

Procedeu-se à caracterização da amostra relativamente a género, escalão etário, situação, quadro e categoria; ao cálculo da prevalência do uso de suplementos em 2017 e da prevalência de antecedentes pessoais de uso de suplementos. Os inquiridos que referiram o uso apenas de suplementos que não SA ou que não especificaram nenhum tipo de SA foram excluídos para efeitos de cálculo da prevalência do uso de SA em 2017 e da prevalência de antecedentes pessoais de uso de SA, e para a caracterização do uso de SA no que concerne a: tipo(s) de SA consumido(s); via de administração; frequência e duração de uso; objetivo principal; acesso a aconselhamento para escolha de suplementos; local de aquisição; efeito alcançado; efeitos adversos; alteração concomitante dos hábitos alimentares; e razão de suspensão do uso.

Tabela 1

Questionário aplicado à população da Marinha Portuguesa

QUESTÃO	RESPOSTA
<b>USO DE SUPLEMENTOS</b>	
1. Usou (via oral, injetável ou outra) algum tipo de suplemento no ano de 2017?	Sim (passe para a questão 3); Não
2. Alguma vez usou (via oral, injetável ou outra) algum tipo de suplemento?	Sim; Não (passe para a Caracterização)
3. Que tipo(s) de suplementos usou (por exemplo, proteínas, vitaminas, sais minerais, medicamentos, agentes anabolizantes, diuréticos, hormonas, fatores de crescimento, estimulantes, narcóticos, canabinóides, outros)?	Resposta livre
4. Qual foi a via de administração desses suplementos?	Oral; Injetável; Outra (especifique)
5. Com que frequência usou suplementos?	Toma única; Toma diária; Toma semanal; Toma mensal
6. Durante quanto tempo usou suplementos?	<1 mês; 1-3 meses; 3-6 meses; 6-9 meses; 9-12 meses
7. Qual a principal razão que o/a levou a usar suplementos?	Melhoria do rendimento físico; Melhoria do rendimento mental; Perda de peso; Aumento de peso; Prevenção de doença; Tratamento de doença; Outro (especifique)
8. Quem o/a aconselhou a usar suplementos?	Médico; Enfermeiro; Nutricionista; Farmacêutico; Fisioterapeuta; Camarada; Familiar/ Amigo; Profissional do Exercício/Treinador; Lojista; Outro (especifique)
9. Onde adquiriu os suplementos?	Farmácia; Loja Especializada; Comércio; Internet
10. Sentiu o efeito pretendido com o uso de suplementos?	Sim; Não
11. Sentiu algum efeito secundário com o uso de suplementos?	Sim (especifique); Não
12. Alterou os seus hábitos alimentares quando usou os suplementos?	Sim; Não
13. Caso não esteja a usar suplementos atualmente, qual foi a razão para ter suspenso o seu consumo?	Terminou o período previsto para a suplementação; Intolerância ou efeito adverso; Outra razão (especifique)
<b>CARACTERIZAÇÃO</b>	
14. Situação:	Ativo – Quadros Permanentes; Ativo – Regime de Contrato; Ativo – Regime de Voluntariado; Reserva, na efetividade de serviço; Reserva, fora da efetividade de serviço; Reforma
15. Quadro:	Militar; Militarizado; Civil
16. Categoria:	Oficial; Sargento; Praça; Não aplicável
17. Classe:	Escrita livre
18. Género:	Feminino; Masculino
19. Idade (anos completados em 2017):	Inferior ou igual a 24 anos; Entre 25 e 34 anos; Entre 35 e 44 anos; Entre 45 e 54 anos; Entre 55 e 64 anos; Igual ou superior a 65 anos

Compararam-se as proporções das características sociodemográficas dos indivíduos com e sem antecedentes pessoais de uso de suplementos usando o teste-z.

Para efeitos de inferência estatística das prevalências da amostra estudada para a população visada calculou-se o intervalo de confiança a 95% (IC 95%) corrigido para a população.

## RESULTADOS

Das 9.723 contas de correio disponíveis, 9.495 receberam o questionário; no final do período considerado obtiveram-se 844 respostas distintas (8,9%). Dos inquiridos, 749 (88,7%) era do género masculino, 643 (76,2%) tinha 35 ou mais anos de idade e 738 (87,4%) eram militares.

Perante a questão “1. Usou (via oral, injetável ou outra) algum tipo de suplemento no ano de 2017?”, 187 (22,2%) dos inquiridos

respondeu “Sim”. Dos restantes, face à pergunta “2. Alguma vez usou (via oral, injetável ou outra) algum tipo de suplemento?”, 321 (38%) responderam “Sim”. Em suma, 508 (60,2%) dos inquiridos referiu ter antecedentes pessoais de uso de suplementos. Cerca de dois quintos (336; 39,8%) dos inquiridos referiu nunca ter usado qualquer tipo de suplemento.

A prevalência estimada de uso de suplementos na Marinha Portuguesa em 2017 foi de 22,2%±2,7% (IC 95%). A prevalência estimada de antecedentes pessoais de uso de suplementos foi de 60,2%±3,2% (IC 95%).

Não se identificaram diferenças estatisticamente significativas relevantes entre os grupos de inquiridos com e sem antecedentes pessoais de uso de suplementos, à exceção da maior proporção de Fuzileiros no grupo de inquiridos com antecedentes pessoais de uso de suplementos ( $p=0,02$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2**

Associação entre variáveis sociodemográficas e antecedentes pessoais de uso de suplementos

	ANTECEDENTES PESSOAIS DE USO DE SUPLEMENTOS		VALOR p
	SIM	NÃO	
<b>Total</b>	508	336	
<b>Género</b>			
Masculino	453 (89,2%)	296 (88,1%)	0,621
Feminino	55 (10,8%)	40 (11,9%)	0,621
<b>Idade</b>			
Inferior ou igual a 24 anos	12 (2,4%)	2 (0,6%)	<b>0,047*</b>
Entre 25 e 34 anos	117 (23,0%)	70 (20,8%)	0,451
Entre 35 e 44 anos	174 (34,3%)	109 (32,4%)	0,567
Entre 45 e 54 anos	183 (36,0%)	140 (41,7%)	<b>0,096**</b>
Entre 55 e 64 anos	21 (4,1%)	13 (3,9%)	0,885
Igual ou superior a 65 anos	1 (0,2%)	2 (0,6%)	0,342
<b>Situação</b>			
Ativo – QP	486 (95,7%)	323 (96,1%)	0,775
Ativo – RC	15 (3,0%)	9 (2,7%)	0,799
Reserva, na efetividade	6 (1,2%)	4 (1,2%)	1
Reserva, fora da efetividade	1 (0,2%)	0 (0%)	0,412
<b>Quadro</b>			
Militar	447 (88,0%)	291 (86,6%)	0,548
Militarizado	36 (7,1%)	29 (8,6%)	0,424
Civil	25 (4,9%)	16 (4,8%)	0,947
<b>Categoria</b>			
Oficial	212 (41,7%)	131 (39,0%)	0,435
Sargento	153 (30,1%)	121 (36,0%)	<b>0,074**</b>
Praça	99 (19,5%)	51 (15,2%)	0,110
Não aplicável	44 (8,7%)	33 (9,8%)	0,587
<b>Classe</b>			
Marinha	72 (14,2%)	51 (15,2%)	0,687
Engenheiro Naval	36 (7,1%)	22 (6,5%)	0,736
Fuzileiro	42 (8,3%)	14 (4,2%)	<b>0,020*</b>
Administração Naval	27 (5,3%)	10 (3,0%)	0,111
Técnico Superior Naval	20 (3,9%)	17 (5,1%)	0,405

\*Diferença estatisticamente significativa com intervalo de confiança de 95%

\*\*Diferença estatisticamente significativa com intervalo de confiança de 90%

Dezoito inquiridos referiram apenas o uso de suplementos não considerados SA. No total houve mais referências ao uso destes suplementos: medicamentos (n=35), diuréticos (n=8), estimulantes (n=3), agentes anabolizantes (n=1) ou outros (n=5).

Somente 264 inquiridos especificaram o tipo de SA usado, dos quais, 141 referiram o seu uso em 2017 e 123 em ano(s) anterior(es). A prevalência estimada de uso de SA na Marinha Portuguesa em 2017 foi de 16,7%±2,4% (IC 95%). A prevalência estimada de antecedentes pessoais de uso de SA foi de 31,3%±3% (IC 95%).

A Tabela 3 apresenta a caracterização dos antecedentes de uso de SA mediante a informação recebida de parte dos inquiridos, designadamente sobre o(s) tipo(s) de SA usados (115 e 31 inquiridos referiram o uso de, respetivamente, dois e três tipos de SA), a frequência do uso de SA, a duração do uso de SA, o objetivo principal para o uso de SA, o aconselhamento, e o local de aquisição dos SA. Dos inquiridos com antecedentes de uso de SA que indicaram a via de administração do(s) suplemento(s) que consumiram (n=257), a

totalidade utilizou a via oral (dois deles também usaram a via injetável). Relativamente aos efeitos da toma de SA, 150 e 18 responderam, respetivamente, “Sim” e “Não” à questão “Sentiu o efeito pretendido com o uso de suplementos?”; e 163 e 7 responderam, respetivamente, “Não” e “Sim” à questão “Sentiu algum efeito secundário com o uso de suplementos?”. O efeito secundário mais reportado foi a dificuldade na gestão do peso corporal (42,9%), seguido das queixas gastrointestinais (28,6%).

No que concerne à alteração dos hábitos alimentares durante o uso de SA, dos 163 respondentes, 103 afirmaram não o ter feito.

Dos 91 inquiridos que indicaram ter suspenso o uso de SA, 62 (68,1%), 27 (29,7%) e 2 (2,2%) fizeram-no, respetivamente, por ter findado o período previsto para a suplementação, por outra razão, e por intolerância ou efeito adverso. Dos respondentes que especificaram a outra razão para a suspensão do uso de SA (n=12), a principal motivação foi a perceção de já não haver necessidade para tal (50%); referir que três indivíduos indicaram razões económicas (25%).

**Tabela 3**

Caracterização dos antecedentes pessoais de uso de suplementos alimentares

ANTECEDENTES PESSOAIS DE USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES (N RESPOSTAS; TAXA DE RESPOSTA NA AMOSTRA)		N (%)
<b>Tipo de Suplemento Alimentar</b> (264; 100%)	Vitaminas	177 (67)
	Proteínas	159 (60,2)
	Sais minerais	74 (28)
<b>Frequência de Uso</b> (244; 92,4%)	Toma única	11 (4,5)
	Toma diária	185 (75,8)
	Toma semanal	35 (14,3)
	Toma mensal	13 (5,3)
<b>Duração de Uso</b> (140; 53%)	< 1 mês	21 (15)
	1-3 meses	45 (32,1)
	3-6 meses	39 (27,9)
	6-9 meses	10 (7,1)
	9-12 meses	25 (17,9)
<b>Objetivo Principal para Uso</b> (164; 62,1%)	Melhoria do rendimento físico	95 (57,9)
	Outro	17 (10,4)
	Prevenção de doença	16 (9,8)
	Melhoria do rendimento mental	12 (7,3)
	Perda de peso	12 (7,3)
	Tratamento de doença	8 (4,9)
	Aumento de peso	4 (2,4)
<b>Aconselhamento do Uso</b> (158; 59,8%)	Ninguém	43 (27,2)
	Médico	34 (21,5)
	Profissional do Exercício/Treinador	29 (18,4)
	Nutricionista	25 (15,8)
	Familiar/Amigo	10 (6,3)
	Farmacêutico	9 (5,7)
	Camarada	6 (3,8)
<b>Local de Aquisição</b> (167; 63,3%)	Fisioterapeuta	2 (1,3)
	Farmácia	64 (38,3)
	Loja especializada	64 (38,3)
	Internet	26 (15,6)
	Comércio	13 (7,8)

## DISCUSSÃO

A amostra estudada representa 8,7% da população da Marinha Portuguesa considerada. A taxa de respostas foi de 8,9%, valor que fica aquém do esperado atenta a metodologia utilizada e a facilidade e rapidez do processo de resposta.

Numa breve análise da representatividade da amostra, identificou-se que a sub-amostra de militares no ativo ( $n=732$ ) é representativa do correspondente sub-grupo da população da Marinha ( $n=7.380$ ) no que concerne ao género e dois grupos etários (35-44 anos e 55-64 anos); esta é uma limitação que decorre da tentativa de obter dados de toda a população. Outra limitação deste estudo que importa referir é a utilização de um questionário que não foi previamente validado para a população em apreço.

Os valores estimados de prevalência de uso de suplementos na Marinha Portuguesa em 2017 e de prevalência de antecedentes pessoais de uso de suplementos na Marinha Portuguesa são significativos. Estes valores relativos ao uso de SA em particular podem estar subestimados pela ausência da referência do tipo de suplemento usado em 54,5% dos casos de antecedentes pessoais de uso de suplementos.

Com esta ressalva, os valores de prevalência de uso de SA na Marinha Portuguesa calculados são inferiores aos encontrados em estudos nacionais. Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016), o uso de suplementação alimentar/nutricional nos últimos 12 meses foi reportado por 29,2% da população adulta Portuguesa (18-64 anos); por sua vez, o estudo TGI da Marktest (2017) indica que 23,2% dos residentes no Continente com 15 e mais anos referem ter consumido vitaminas e/ou outros suplementos nos últimos 12 meses (6,7). Em 2006, Felício JA estudou os hábitos de uso de SA da população portuguesa, com idade igual ou superior a 18 anos, residente em Portugal continental e com características de uso essencialmente urbanas ( $n=1247$ ; 65% mulheres), e verificou que cerca de 81% dos entrevistados utilizava ou já tinha utilizado SA (8).

Neste contexto, a realidade da Marinha Portuguesa está aquém da realidade da Marinha dos Estados Unidos da América (EUA). Knapik JJ e colaboradores contactaram 9.672 indivíduos da Marinha dos EUA (5.810 Fuzileiros e 3.862 da Marinha), no ativo, para participar num estudo sobre o uso de SA mediante resposta a um questionário; após uma taxa de resposta global de 17,7% e excluídos os inquiridos que já estavam na reserva, 983 Fuzileiros e 700 indivíduos da Marinha integraram a amostra sujeita a análise (9). A prevalência de uso de SA pelo menos uma vez por semana durante os últimos seis meses foi de  $70,7\% \pm 1,7\%$  no grupo da Marinha e de  $74,2\% \pm 1,4\%$  no grupo dos Fuzileiros; no global foi de  $72,7\% \pm 1,1\%$  (9). Estes valores foram validados num estudo mais recente, o qual incluiu 7.571 elementos da Marinha e 8.339 Fuzileiros na amostra avaliada; a prevalência de uso de SA pelo menos uma vez por semana ao longo dos últimos doze meses foi de  $70,0\% \pm 0,68\%$  no grupo da Marinha e de  $70,3\% \pm 0,67\%$  no grupo dos Fuzileiros (10).

A maior proporção de Fuzileiros no grupo de inquiridos com antecedentes pessoais de uso de suplementos ( $p < 0,05$ ) consubstancia a permeabilidade dos elementos desta classe ao uso de suplementos por força das exigências físicas e mentais a que estão sujeitos, tal qual como acontece com os indivíduos que frequentam ginásios. Em Portugal, dois estudos realizados com utentes de ginásios, de Coimbra ( $n=374$ ) e do Porto ( $n=212$ ), calcularam a prevalência de uso de SA em, respetivamente, 25,1% e 41%, considerando estes valores elevados (11, 12). Curiosamente, tal realidade não se verificou na classe de Mergulhadores, classe igualmente exigente do ponto de vista físico e mental.

A caracterização do uso de SA esteve limitada pela ausência de resposta nas várias questões (máximo 65,5%) dos 264 inquiridos com antecedentes de uso de SA. Por oposição, nas questões relacionadas com a caracterização, a taxa de resposta foi de 100% em todos os participantes. As razões deste comportamento são desconhecidas tendo em conta que apenas uma questão não era de escolha múltipla. O predomínio do uso de vitaminas (67%) e proteínas (60,2%) ultrapassa o reportado no IAN-AF 2015-2016 (suplemento vitamínico 21,3%; suplemento multivitamínico 37,8%) e nos estudos realizados em ginásios portugueses (suplemento proteico 30,9% e 55,2%; suplemento multivitamínico 18,4% e 25,3%), mas está em linha com o verificado por Felício JA (65% dos consumidores utilizam ou já utilizaram vitaminas) (6, 8, 11, 12). Na Marinha dos EUA os SA mais consumidos também são os multivitamínicos/multiminerais ( $48,0\% \pm 1,2\%$ ) e as proteínas/aminoácidos ( $33,6\% \pm 1,2\%$ ) (9).

A via oral é sem dúvida a via de administração habitual dos SA. O perfil de uso mais comum relaciona-se com um esquema de toma diária (75,8%) e com uma duração entre 1 a 3 meses (32,1%), ambos compatíveis com a posologia habitual da maior parte dos SA.

A melhoria de rendimento físico foi a principal razão que levou os inquiridos com antecedentes de uso de SA a usar SA (57,9%), o que não é de admirar no contexto militar e também acontece nos utilizadores de ginásios de Coimbra (62,8%) (11). Na população nacional, o principal motivo para o uso de SA é o cansaço e/ou concentração (26%), seguido do fortalecimento e/ou prevenção (24%); ainda assim, na análise com base na acumulação dos três principais motivos referidos pelos inquiridos, verificou-se ligeira alteração ganhando maior relevo os motivos relacionados com o "fortalecimento do corpo e evitar problemas", seguindo-se os motivos relacionados com o "sentir bem em situações de cansaço, fadiga ou stress" (8).

No que concerne ao aconselhamento para o uso de SA, em 27,2% dos casos não houve aconselhamento; esta percentagem adicionada às oriundas de aconselhamento por não profissionais (camarada e familiar/amigo), representa quase dois quintos dos respondentes (37,3%). A modalidade de iniciar a suplementação sem a orientação de um profissional especializado não é tão expressiva como a encontrada nos utilizadores de ginásios de Coimbra (75,6%) (11). Sem dúvida que a balança deve pender para o aconselhamento por profissionais de saúde habilitados, onde os nutricionistas desempenham um papel preponderante.

Os dois locais de aquisição de SA mais comuns são as farmácias e as lojas especializadas. De notar a percentagem relevante (15,6%) dos inquiridos que compram os produtos na internet, estando sujeitos a um risco não displicente de burla e obviando o contacto com um profissional de saúde capacitado para um aconselhamento adequado. Estas percentagens acompanham a realidade dos utilizadores de ginásios de Coimbra (17%; 45% e 20%) (11). Na realidade nacional de 2006, as farmácias lideravam destacadas este *ranking* (70%; escolha em grande medida devido à proximidade, disponibilidade da marca do produto e à confiança induzida pelo estabelecimento), seguindo-se as lojas de produtos naturais (28%) e as grandes superfícies e/ou supermercados (10%; opção principalmente por vantagens ao nível do preço) (8).

Apenas uma pequena parte (6,8%) dos respondentes referiu não sentir o efeito pretendido com o uso do suplemento; nos utilizadores de ginásios do grande Porto essa percentagem é de 6,9% (12). Uma ínfima parte (2,7%) referiu sentir algum efeito secundário (valor muito aquém do reportado na Marinha dos EUA:  $22,1\% \pm 1,2\%$ ) (9).

Tendo em conta que a suplementação se deve seguir apenas após a otimização do regime alimentar – o uso de suplementos não compensa uma pobre escolha alimentar e uma alimentação inadequada, é

interessante verificar que 22,7% dos respondentes alteraram os seus hábitos alimentares concomitantemente com o uso de SA (4).

A maioria dos respondentes (68,1%) completou o período previsto de suplementação. Ainda assim, importa sublinhar que todos os respondentes que especificaram a outra razão para a suspensão do uso de SA abandonaram este hábito sem uma validação técnica prévia. As razões elencadas neste estudo pelos respondentes são partilhadas pelos indivíduos entrevistados por Felício JA, tendo sido reconhecido que, em mais de 50% dos casos, o uso de SA deixou de ser necessário (8).

## CONCLUSÕES

O estudo apresentado constitui uma tentativa válida e inédita de caracterização dos hábitos de consumo de SA na população da Marinha Portuguesa.

Estima-se que a prevalência de uso de SA em 2017 foi de 16,7%±2,4% (IC95%) e que a prevalência de antecedentes pessoais de uso de SA foi de 31,3%±3% (IC95%). Estes valores ficam aquém da realidade nacional e são francamente inferiores à realidade da Marinha dos EUA. Apesar das limitações inerentes ao estudo, os resultados encontrados merecem uma atenção cuidada e devem suscitar uma ponderação assertiva. Estes podem certamente servir de base para o desenvolvimento de novas oportunidades de investigação, bem como de fundamento para a implementação de iniciativas no domínio da promoção da saúde individual e coletiva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e Pescas. Decreto-Lei n.º 136/2003. Diário da República n.º 147/2003, Série I-A de 2003-06-28. 2003: 3724-8.
2. Rodrigues S. Suplementos alimentares: percepção dos profissionais dos cuidados de saúde primários quanto à segurança. Tese de Mestrado. Escola Nacional de Saúde Pública – Universidade Nova de Lisboa. 2015.
3. Maughan RJ, Depiesse F, Geyer H. The use of dietary supplements by athletes. *J Sports Sci.* 2007;25(1):103-13.
4. Sousa M, Teixeira VH, Graça P. Nutrição no desporto. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Direção-Geral da Saúde. 2016.
5. Knapik JJ, Steelman RA, Hoedebecke SS, Farina EK, Austin KG, Lieberman HR. A systematic review and meta-analysis on the prevalence of dietary supplement use by military personnel. *BMC Complement Altern Med.* 2014;14:143.
6. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto. 2017.
7. Grupo Marktest. Dois milhões de consumidores de vitaminas e suplementos. Consultado a 11 de agosto de 2018. Disponível em: <https://www.marktest.com/wap/a/n/id-22e3.aspx>.
8. Felício JA. Uso de suplementos alimentares em Portugal. Estudo de mercado. Centro de Estudos de Gestão do Instituto Superior de Economia e Gestão. Lisboa. 2006.
9. Knapik JJ, Trone DW, Austin KG, Steelman RA, Farina EK, Lieberman HR. Prevalence, adverse events, and factors associated with dietary supplement and nutritional supplement use by US Navy and Marine Corps personnel. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(9):1423-42.
10. Knapik JJ, Austin KG, Farina EK, Lieberman HR. Dietary Supplement Use in a Large, Representative Sample of the US Armed Forces. *J Acad Nutr Diet.* 2018;118(8):1370-88.
11. Gomes R, Veríssimo MT. Uso de suplementos alimentares em frequentadores de ginásio na cidade de Coimbra. *Rev Med Desportiva informa. Medicina Desportiva informa.* 2012;3(1):20-2.
12. Freixo AMP. Uso de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em ginásios. Dissertação. Mestrado Integrado em Medicina. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar - Universidade do Porto. 2011.