



Contextualização e Objetivo

Nas últimas décadas a preocupação com a saúde e imagem corporal tem vindo a aumentar, levando à procura de métodos rápidos e eficazes para obtenção de uma composição corporal desejada. Neste contexto, os Suplementos Alimentares (SA) surgem como uma alternativa muito procurada. O objetivo foi avaliar a utilização de SA na melhoria da composição corporal, e caracterizar o modo como são adquiridos e consumidos estes produtos.

Método

Foi desenvolvido um questionário com 12 questões, abertas e fechadas e aplicado aos utilizadores de várias plataformas online, através do Google Forms. A participação foi voluntária e anónima.

Melhorias na Composição Corporal e Suplementos Alimentares

Este formulário tem como finalidade a avaliação do recurso a suplementos alimentares, com o intuito de melhorar e facilitar os objetivos desejados.

*Obrigatório

Resultados

Responderam 358 participantes, correspondendo a 354 respostas válidas, das quais 74,6% eram mulheres. A faixa etária com maior frequência de resposta foi a dos 18 - 22 anos (61,6%), seguida de participantes entre 41-50 anos (12,7%) e 23-30 anos (8,8%). Observou-se que 49,7% dos indivíduos pretendem ganhar massa muscular e 49,4% pretendem perder massa gorda. Para alcançar os seus objetivos, 23,4% recorrem a SA, e a maioria (82,9%) à prática de exercício físico. Dos que usam SA, 55,6% adquirem o produto online e 26,6% em hipermercados. Apenas 13% dos utilizadores de SA, o fazem com acompanhamento de profissional de saúde, na sua maioria, o nutricionista (64,3%). O recurso a suplementação por opção própria, correspondeu a 52,2%.

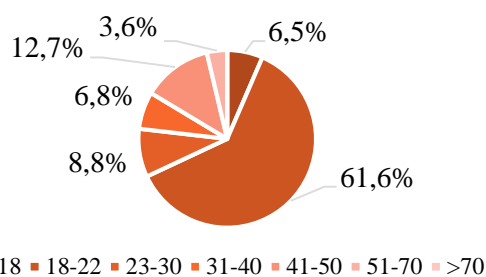


Fig.1 - Distribuição etária da população/amostra

O que faz para melhorar a composição corporal?

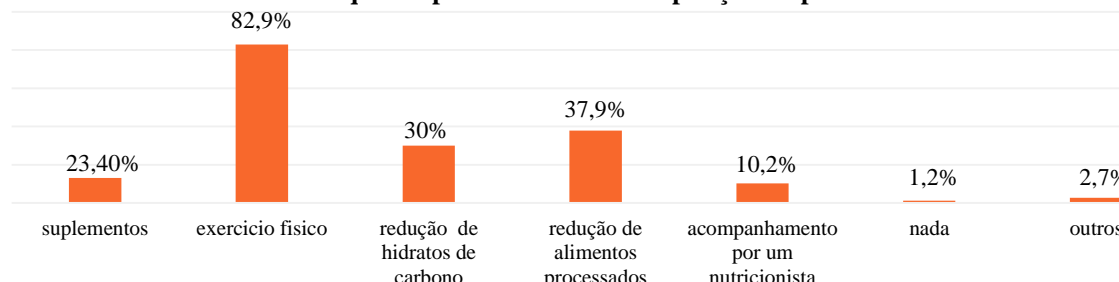


Fig.2 - Opção de método para melhoria da composição corporal

Que melhoria da composição corporal pretende alcançar?

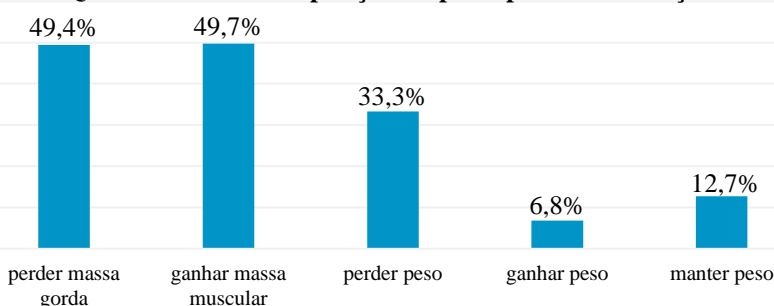


Fig.3 - Melhoria da composição corporal pretendida

Onde adquiriu o Suplemento?

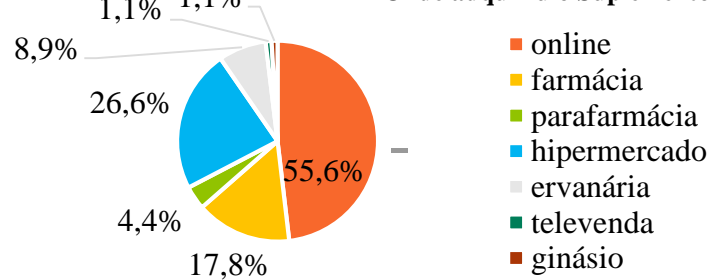


Fig.5- Forma/Local de aquisição do Suplemento

Porque optou por este Suplemento?

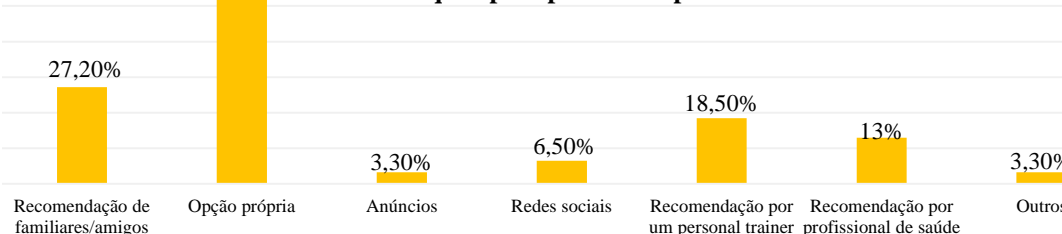


Fig.4 - Utilização de Suplementos alimentares para melhorar a composição corporal

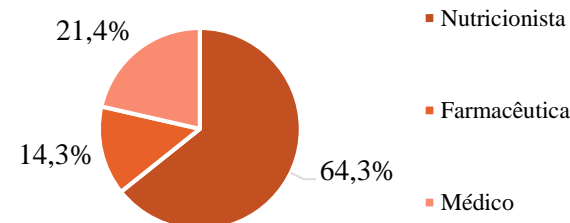


Fig.6 - Profissional de saúde a que recorreu?

Conclusão

Apesar da suplementação ser um meio procurado para atingir a composição corporal desejada, a prática de exercício físico continua a ser o principal. A maioria dos que consomem SA fá-lo de forma autónoma e não por aconselhamento de um profissional de saúde. Ainda assim, dentro dos profissionais de saúde, os mais procurados foram os nutricionistas. A compra online é a forma mais frequente de aquisição do produto, podendo ser justificada pela facilidade da mesma.