



Fatores determinantes do consumo de substâncias que melhoram o desempenho no contexto do *fitness* em Portugal

Ana Sofia R. Tavares

H&TRC- Health & Technology Research Center, IPL- ESTeSL – Portugal
Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana - Portugal

<http://sieflas2019.ipcb.pt/>



Introdução

A tendência mundial pela procura da forma física adequada é hoje uma realidade que atravessa todas as faixas etárias e é independente do género ou classe social.

A preocupação com a aparência e a estética pode levar ao consumo indiscriminado de substâncias que melhoram o desempenho em praticantes de *fitness* em ginásios.

O “Plano Nacional para a redução dos Comportamento Aditivos e das Dependências 2013-2020”, salienta que no Meio Desportivo, se verifica, que a utilização de substâncias dopantes fora do desporto de competição se configura presentemente num problema de saúde pública, uma vez que atinge uma faixa alargada da população (SICAD, 2015).



Introdução

Em Portugal não existem praticamente estudos sobre o uso deste tipo de substâncias fora do desporto de competição, salientando-se um estudo desenvolvido em 2012 pela *European Health & Fitness Association* (EHFA, 2012), em que foram envolvidos 9 países, entre eles Portugal, em parceria com a Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP).

Resultados obtidos: 4,2% utiliza, destacando-se substâncias tais como esteróides anabolisantes, anfetaminas, cocaína e ecstasy (EHFA, 2012).

Objetivo: Investigar a prevalência e os fatores determinantes que levam os praticantes de *fitness* em ginásios a consumir substâncias que melhoram o desempenho.



Método

Tipo de Estudo

Estudo observacional - analítico, de cariz transversal (Ribeiro, 2010).

Participantes

População alvo - praticantes de *fitness* em ginásios, sendo recrutados diretamente a partir de e-mail institucional (via ginásio) ou através das redes sociais (*Facebook*).

Amostra de conveniência – 453 participantes.

Instrumento de recolha de dados

Questionário *on-line* de auto preenchimento, construído a partir do Inquérito de Pesquisa ao Consumidor, no âmbito do projeto *Fitness Against Doping* (EHFA, 2012) e do questionário utilizado por Lentillon-Kaestner e Ohl (2011).



Resultados

Perfil dos praticantes de *fitness* em ginásios e consumo autodeclarado de substâncias (PES)

Tabela 1. Características sócio-demográficas e consumo de PES em praticantes de *fitness* em ginásios (*n* = 453)

		Mínimo - Máximo	Média± Desvio Padrão	<i>n</i> (%)	
Idade (anos)		16 - 79	35,64±13.08		
Grupo Etário (anos)	<=20			41 (9.1%)	
	21 - 25			92 (20.4%)	
	26 - 30			60 (13.3%)	
	31 - 40			108 (23.9%)	➡ Utilizadores de PES = 32%
	41 - 60			131 (29.0%)	
	>=61			20 (4.4%)	
Género*	Feminino			277 (61.3%)	
	Masculino			175 (38.7%)	
Habilitações Académicas*	S/ escolaridade			0 (0.0%)	
	Até ao 4º ano			0 (0.0%)	
	Até ao 9º ano			12 (2.6%)	
	Até ao 12º ano			61 (13.5%)	
	Técnico Profissional			26 (5.7%)	
	Frequência Curso Superior			78 (17.2%)	
	Bach/Licenciatura			147 (32.5%)	➡ *Diminuição do risco de uso de PES = 26.9%
	Mestrado/PhD			129 (28.5%)	
Estado Cível	Solteiro			230 (50.9%)	➡ Utilizadores de PES = 52%
	Casado			181 (40.0%)	
	Divorciado			34 (7.5%)	
	Viúvo			7 (1.5%)	
Ocupação*	Trabalhador			299 (66.0%)	➡ *Diminuição do risco de uso de PES = 72.2%
	Estudante			116 (25.6%)	
	Desempregado			11 (2.4%)	
	Reformado			11 (2.4%)	
	Outro			16 (3.5%)	
Uso de PES	Não			402 (88.9%)	➡ *69,4% Homens (<i>n</i> = 34); OD = 3.65, 95% CI (1.886, 7.066)
	Sim			50 (11.1%)	

Note. * Statistical significant differences at a 5% significant level



Resultados

Características da prática de atividade física

Tabela 2. Tempo de prática, frequência e média de tempo de prática

		Toma substancias?					
		Não		Sim		Total	
		n	%	n	%	n	%
Tempo de prática	- 6 meses	66	16,5%	4	8,0%	70	15,6%
	6-11 meses	28	7,0%	4	8,0%	32	7,1%
	1-3 anos	104	26,1%	8	16,0%	112	24,9%
	4-6 anos	59	14,8%	10	20,0%	69	15,4%
	<u>+ 6 anos</u>	142	35,6%	24	48,0%	166	37,0%
	Total	399	100,0%	50	100,0%	449	100,0%
Vezez por semana	1 vez	30	7,5%	2	4,0%	32	7,1%
	2-3 vezes	239	60,1%	11	22,0%	250	55,8%
	<u>4-6 vezes</u>	122	30,7%	33	66,0%	155	34,6%
	7 vezes	5	1,3%	1	2,0%	6	1,3%
	+ 7 vezes	2	0,5%	3	6,0%	5	1,1%
	Total	398	100,0%	50	100,0%	448	100,0%
Média de tempo de prática	- 1 H	122	30,8%	3	6,0%	125	28,0%
	<u>1-2 H</u>	264	66,7%	43	86,0%	307	68,8%
	+ 2 H	10	2,5%	4	8,0%	14	3,1%
	Total	396	100,0%	50	100,0%	446	100,0%

→ *OD = 2.68, 95% CI (1.703, 4.224)

→ *OD = 3.00, 95% CI (1.401, 6.429)

Note. * Statistical significant differences at a 5% significant level



Resultados

Modalidades associadas à utilização de Substâncias que Melhoram o Desempenho

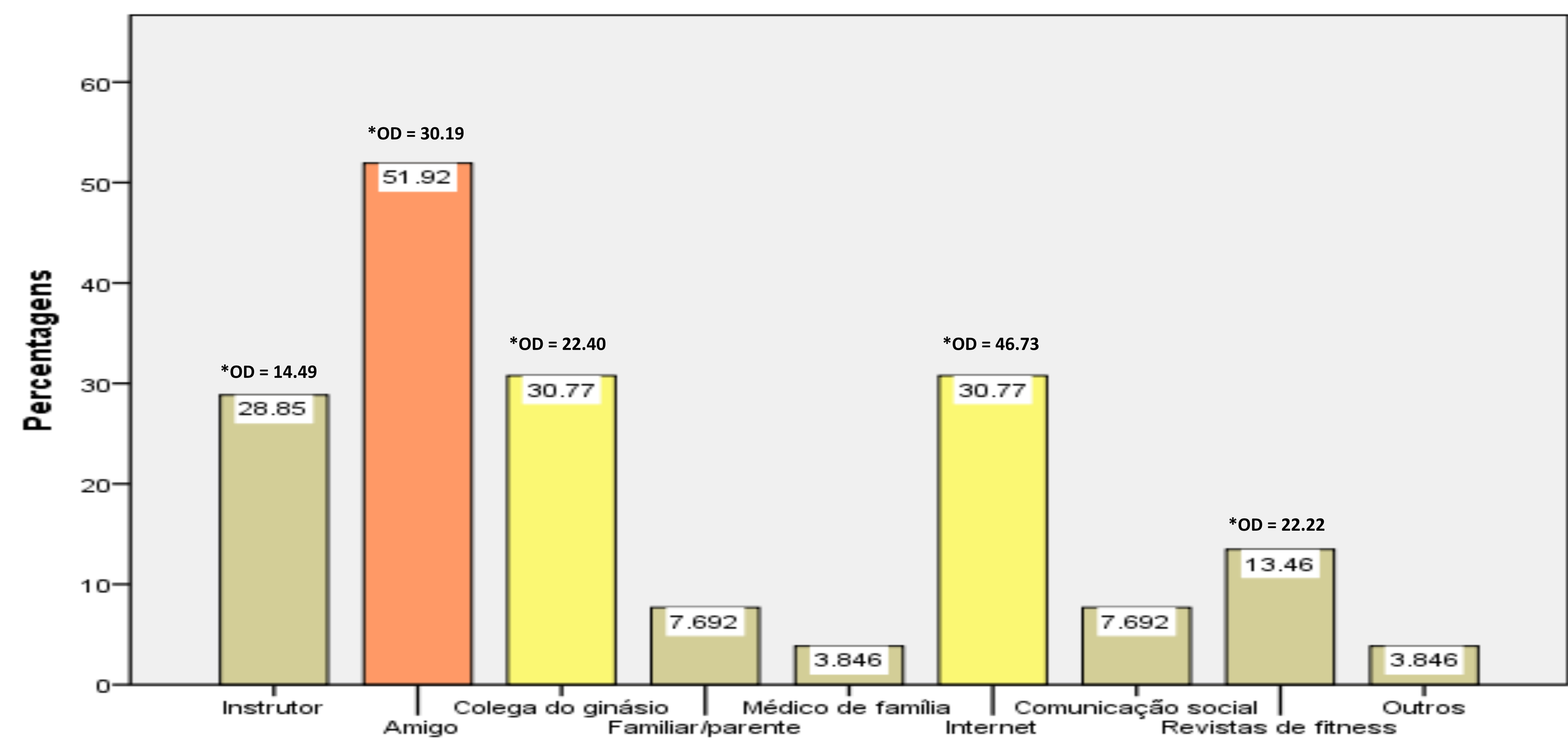
Tabela 3. Modalidades de *fitness* vs utilização de PES

		Toma substâncias						
		Não		Sim		Total		
		n	%	n	%	n	%	
Modalidades	Musculação	210	52,20%	45	90%	255	56,40%	➡ *OD = 8.23, 95% CI (3.200, 21.159)
	Cardiofitness	224	55,70%	33	66%	257	56,90%	
	Localizada	112	27,90%	11	22%	123	27,20%	
	Power Jump	23	5,7%%	3	6%	26	5,80%	➡ *OD = 6.35, 95% CI (1.379, 29.247)
	TRX	59	14,70%	10	20%	69	15,30%	
	Muay Thay	4	1,00%	3	6%	7	1,50%	
	Zumba	60	14,90%	6	12%	66	14,60%	➡ * Diminuição do risco de uso de PES = 66%
	Yoga	41	10,20%	7	14%	48	10,60%	
	Treino Funcional	89	22,10%	10	20%	99	21,90%	
	RPM Spinning Indoor	64	15,90%	11	22%	75	16,60%	
	Pilates	99	24,60%	5	10%	104	23,00%	
	Alongamentos	112	27,90%	14	28%	126	27,90%	
	Aeróbica	34	8,50%	4	8%	38	8,40%	
	Condicionamento total	18	4,50%	1	2%	19	4,20%	
	CrossFit	36	9,00%	7	14%	43	9,50%	
	GAP	60	14,90%	4	8%	64	14,20%	
	Stretching	28	7,00%	4	8%	32	7,10%	
	Body Combat	43	10,70%	3	6%	46	10,20%	
	Body Pump	54	13,40%	9	18%	63	13,90%	
	Krav Maga	4	1,00%	2	4%	6	1,30%	
	Judo	4	1,00%	0	0%	4	0,90%	
	Karaté	3	0,70%	0	0%	3	0,70%	
	Natação	76	18,90%	5	10%	81	17,90%	
	Outra	59	14,70%	6	12%	65	14,40%	



Resultados

Fatores que levaram à utilização de substâncias



Note. * p Teste Exato de Fisher; Statistical significant differences at a 5% significant level

Resultados

Classe de substâncias tomadas de acordo com o género

44%
P = .026
95% CI = 0.023,
0.029)

46%
P = .003
95% CI = 0.002,
0.004)

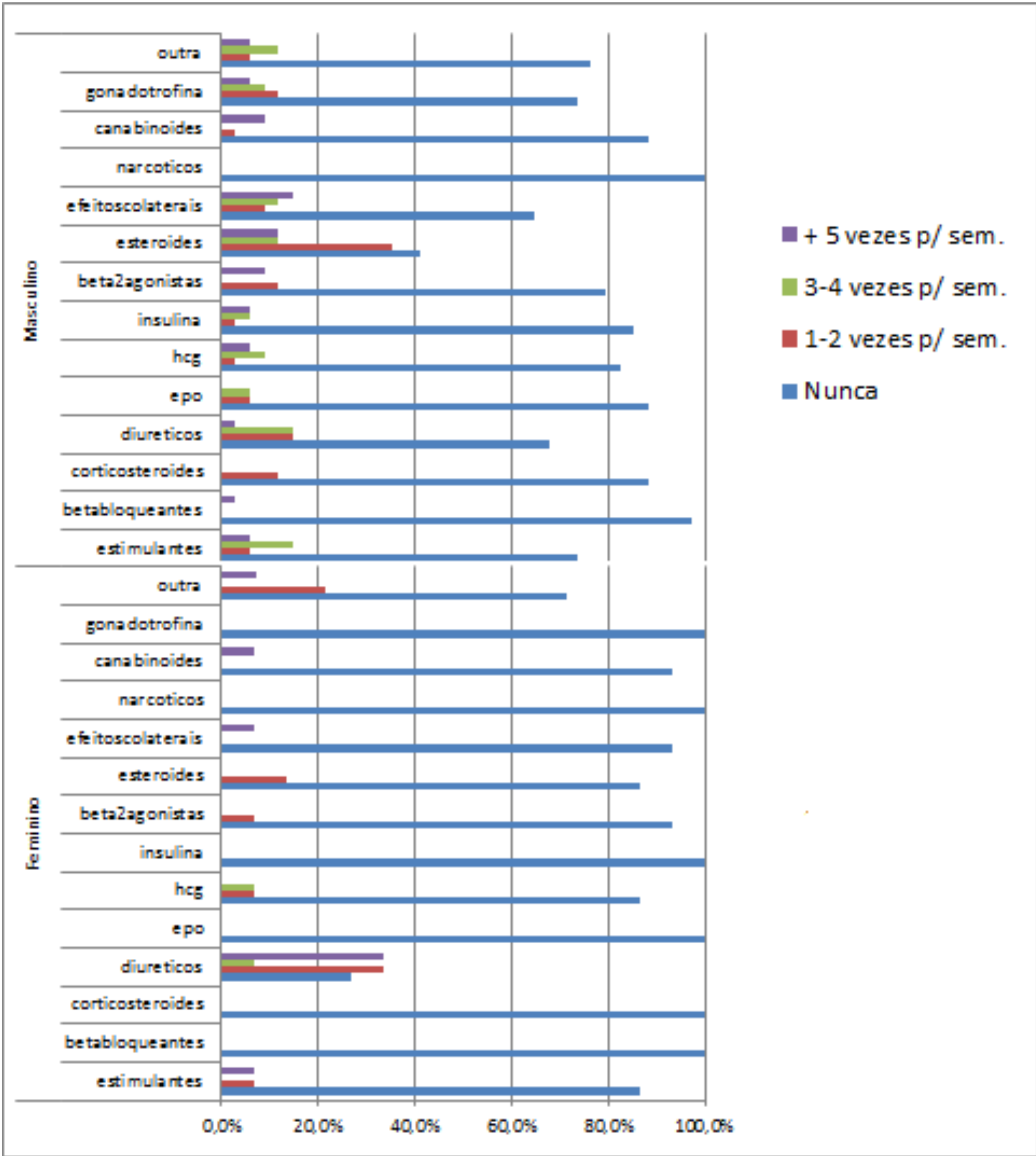


Figura 1. Prevalência da toma de substâncias de acordo com o género



Resultados

Principais motivos que levaram à toma de substâncias

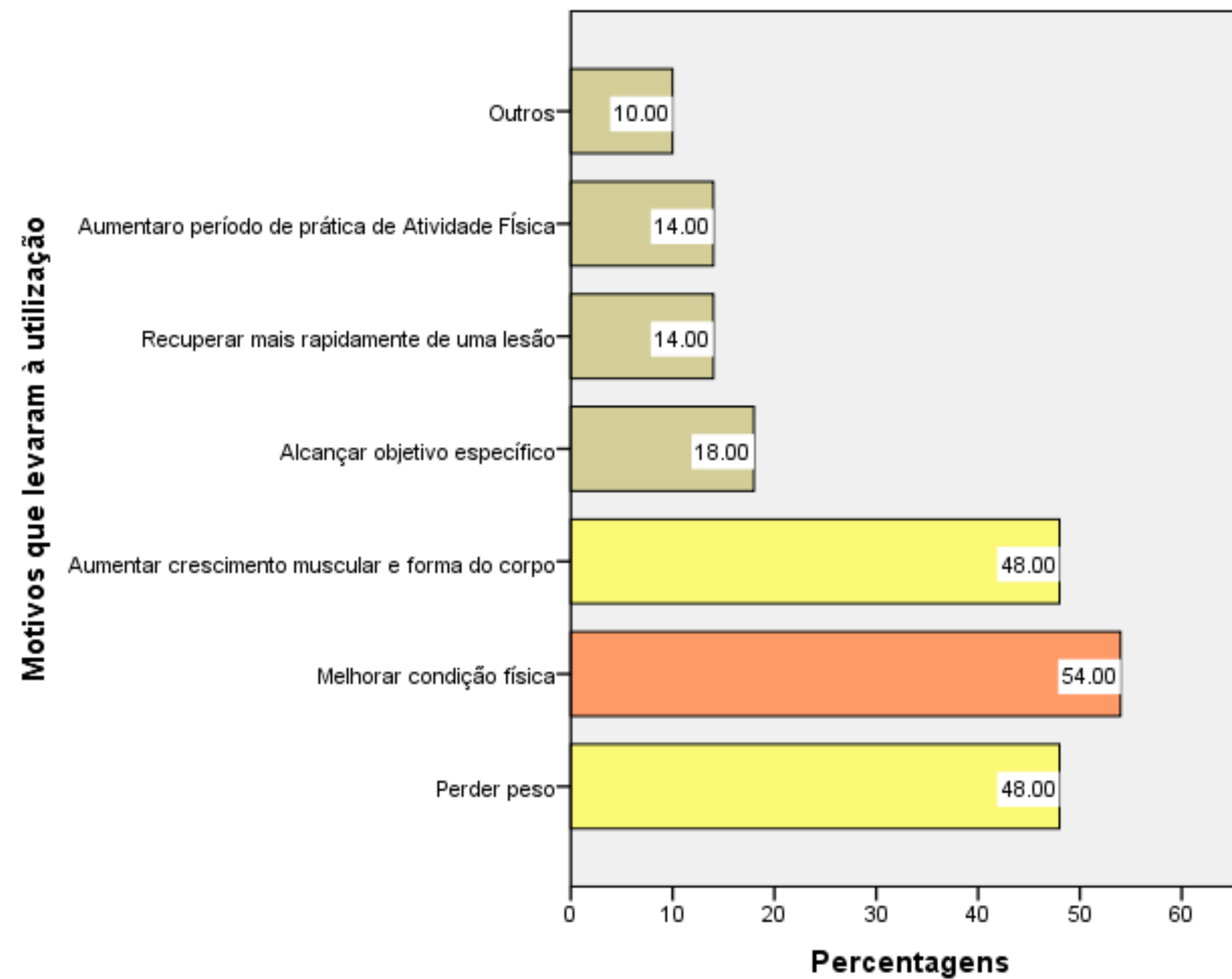


Figura 2. Motivos para a toma de PES



Resultados

Fontes de aquisição de substâncias

Fontes aquisição	<i>n</i>	(%)
Através amigos	22	47,8%
Farmácia	16	34,8%
Via Internet	15	32,6%
Ginásio	8	17,4%
Parafarmácia	4	8,7%



Resultados

Vias de administração

Via de Administração	N	(%)
Oral	45	90,0%
Intramuscular	16	32,0%
Subcutânea	4	8,0%
Via dérmica	1	2,0%
Endovenosa	0	0,0%



Resultados

Efeitos secundários provocados pela toma de substâncias

Tabela 4. Efeitos secundários reportados pelos praticantes (*n* = 15) que tomam substâncias

		n	%
Efeitos colaterais	Pressão arterial alta	1	6,7%
	Náuseas vômitos	1	6,7%
	Acne	8	53,3%
	Depressão	1	6,7%
	Dependência física e ou psíquica	1	6,7%
	Aumento diminuição libido	5	33,3%
	Agressividade alteração humor	5	33,3%
	Agitação tremores	6	40,0%
	Retenção líquidos	4	26,7%
	Insónia excitação	5	33,3%
	Ginecomastia	2	13,3%
	Diminuição tamanho seios	1	6,7%
	Engrossamento voz mulheres	0	0,0%
	Queda cabelo	1	6,7%
	Alterações ciclo mesntrual	1	6,7%
	Atrofia testicular	1	6,7%
	Impotência sexual	0	0,0%
	Esterilidade	0	0,0%
	Alterações perfil lipidico	1	6,7%
	Aumento niveis glucose	0	0,0%
	Problemas fígado	2	13,3%
	Problemas próstata	0	0,0%
	Problemas gástricos	0	0,0%
	Problemas tendões	1	6,7%
	Doenças cardiovasculares	0	0,0%
	Infeções respiratórias mais frequentes	0	0,0%
	Tumores malignos	0	0,0%
	Prognatismo	0	0,0%
	Acromegália	1	6,7%



Resultados

Participantes que não tomam substâncias, mas pretendem vir a tomar no futuro

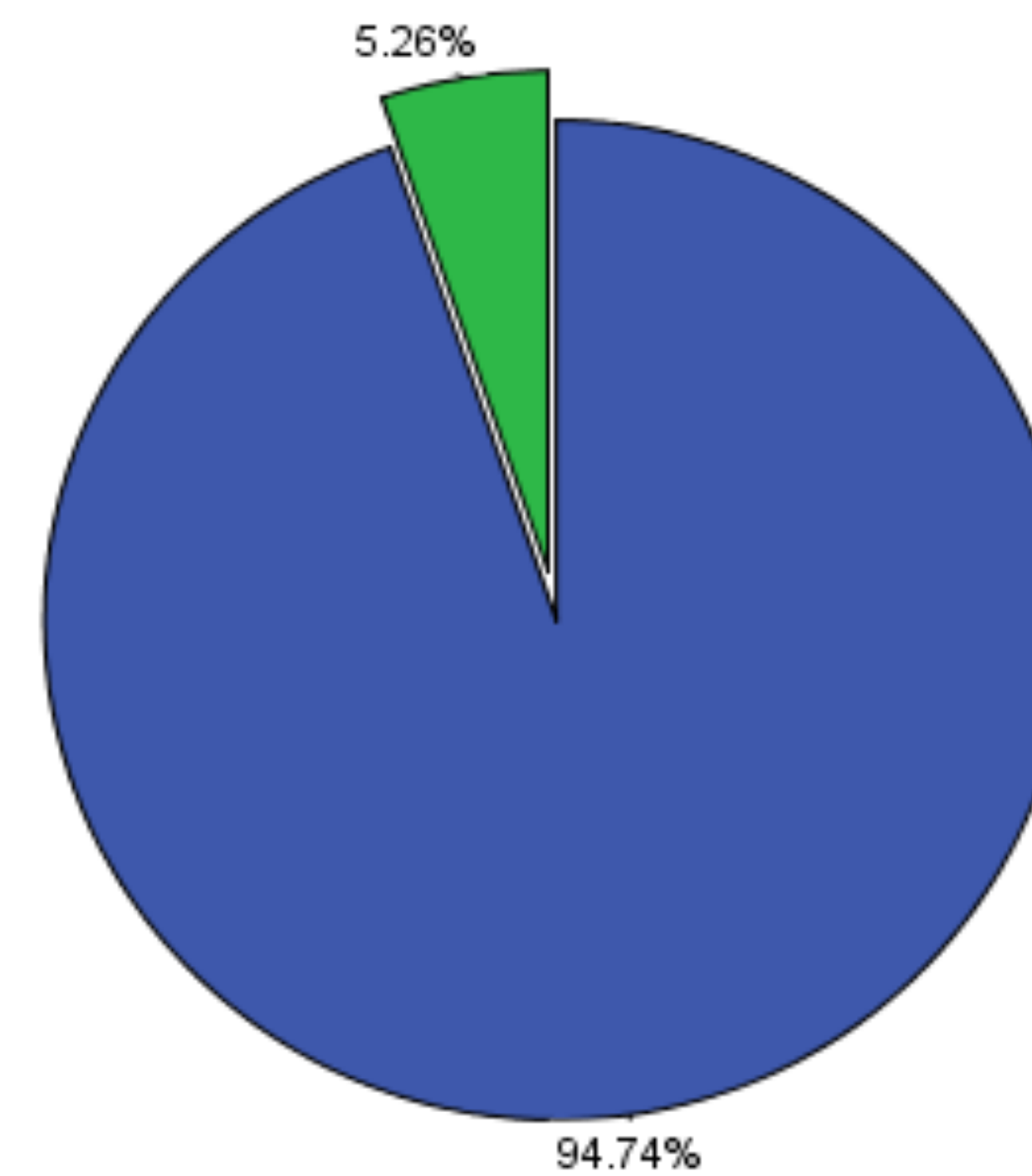


Figura 4. Se não toma substâncias, acha que no futuro era capaz de as tomar?



Discussão

Prevalência de consumo: 11,1% dos praticantes utilizam substâncias que melhoram o desempenho, verificando-se um valor superior ao reportado em 2012, pela EHFA (4.2%);

Indivíduos do género masculino, com menores habilitações académicas, trabalhadores, que treinam frequentemente e que praticam musculação ou modalidades de combate, estão mais expostos/suscetíveis a este tipo de comportamento;

As classes de substâncias mais usuais, são os diuréticos (principalmente no género feminino) e os esteróides anabolisantes (principalmente no género masculino);

A utilização destas substâncias está relacionada com os principais motivos para a toma;

Verificação do consumo simultâneo de mais de uma classe de substâncias;



Discussão

30% dos utilizadores autodeclararam efeitos secundários;

Administração destas substâncias, por via oral ou injetável;

Influência social e dos pares na utilização deste tipo de substâncias;

Fácil acesso à sua obtenção;

5,3% dos praticantes que não usavam este tipo de substâncias, manifestaram o seu interesse em vir a fazê-lo no futuro.



Conclusão

Os ginásios devem ser vistos como um contexto de intervenção, permitindo o envolvimento de todos os interlocutores neste processo, nomeadamente, os instrutores/formadores que trabalham na “linha da frente” e que devem ser alvo de formação, por forma a possuírem conhecimentos destas matérias, a fim de educar os praticantes acerca do impacto negativo da toma destas substâncias e sensibilizá-los de forma eficaz sobre as alternativas saudáveis, para que os praticantes obtenham os resultados pretendidos, sem recurso a substâncias ilícitas.



Referências

EHFA. (2012). *Executive summary of the final report for the Copenhagen Fitness Anti-Doping Conference*. Bruxelles.

European Health and Fitness Association. (2011). *Fitness against doping: Relatório intercalar - principais resultados*. Bruxelles.

Lentillon-Kaestner, V., & Ohl, F. (2011). Can we measure accurately the prevalence of doping? *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(6),132–142.

Ribeiro, J. (2010). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. (2ª Edição). Lisboa: Climepsi Editores.

SICAD. (2015). *Plano nacional para a redução dos comportamentos aditivos e das dependências 2013-2020 - Sumário executivo*. Lisboa.

XV 17, 18 e 19 junho de 2019
SIEFLAS
IV BUDO CONGRESS
Castelo Branco | Portugal



OBRIGADA PELA ATENÇÃO !