

## USO DE SUPLEMENTOS POR ADULTOS E IDOSOS DO PROJETO DE CAMINHADA E CORRIDA – FAMILIÇÃO EM FORMA (PORTUGAL)

Anna Quialheiro<sup>1</sup>  
Marisa Rodrigues Machado<sup>2</sup>  
Maria Paço<sup>3</sup>  
Paula Chaves<sup>4</sup>

### RESUMO

Nas últimas duas décadas foram publicados mais de 100 mil artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares, cerca de 20 mil com idosos. Este estudo teve como objetivo descrever o uso de suplementos alimentares pelos participantes, adultos e idosos, de um programa municipal de caminhada e corrida FEF- Familiarção em Forma. Os participantes foram convidados a integrar o Projeto FERA - Functional Evaluation to Reach healthy Aging, para acompanhamento de indicadores de saúde e comportamento, durante a prática da atividade física em grupo. Foi aplicado um questionário de caracterização sociodemográfica e de hábitos relacionados à saúde, como o uso de suplementos alimentares, nomeadamente o motivo da sua utilização, recomendação, local de compra, e identificação subjetiva do efeito. Dos 69 participantes que responderam ao questionário, 26 (37%) usam suplementos alimentares de forma continuada. A maioria que os utiliza são adultos (65%) com média de idade de 49,8 anos (IC95%: 45,6 – 54,2) e 10,2 anos de escolaridade (IC95%: 8,6 – 11,7). Quanto aos idosos utilizadores (35%), a média de idade foi de 67,9 anos (IC95%: 66,2 – 69,6) e 6,0 anos de escolaridade (IC95%: 2,7 – 9,3). Vitaminas como D, C, K e ómega 3 corresponderam a 30,7% e minerais como cálcio e magnésio, são os mais utilizados (50,5%). Mais de 40% dos motivos do uso foram classificados como “outros”, não especificando, seguido de cansaço (23,1%) e doença (23,1%). A maioria dos utilizadores iniciou a toma por recomendação médica (61,5%), farmacêutica (7%) e por amigos (7%), sendo a compra realizada maioritariamente em farmácia (76,9%). Quanto aos efeitos, 53,9% referem melhorias atribuídas à sua utilização, enquanto 38,5% referem não ter percebido efeitos. Não existe diferença significativa entre as faixas etárias quanto ao uso de suplementos ( $p=0,863$ ). Este estudo permitiu uma perspectiva descritiva do uso de suplementos do projeto FEF.

**Palavras-chave:** Vitaminas, Minerais, Atividade Física.

---

<sup>1</sup> Professor do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [anna.silva@ipsn.cespu.pt](mailto:anna.silva@ipsn.cespu.pt);

<sup>2</sup> Coordenador da Licenciatura em Farmácia e regente de Farmacologia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [sonia.marisa@ipsn.cespu.pt](mailto:sonia.marisa@ipsn.cespu.pt);

<sup>3</sup> Professor do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [maria.paco@ipsn.cespu.pt](mailto:maria.paco@ipsn.cespu.pt);

<sup>4</sup> Professor do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave (CESPU); H<sup>2</sup>M - Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão - PORTUGAL, [paula.chaves@ipsn.cespu.pt](mailto:paula.chaves@ipsn.cespu.pt);