



INTERDISCIPLINARIDADE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

VIII Seminário Científico do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Unisc
II Encontro Internacional Interdisciplinar em Promoção da Saúde

XI Fórum de Discussão sobre Drogas:

Interloquções internacionais: Cuidados de usuários na pandemia.
Integração entre os Programas de Pós Graduação em Promoção da Saúde
e o Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Psicologia

ISSN 2447-8075

ADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE MICRONUTRIENTES ANTIOXIDANTES: um estudo comparativo entre praticantes de academias brasileiros e espanhóis

Diene da Silva Schlickmann^{a,b}, Gabriela Cristina Uebel^b, Patrícia Molz^c, Caroline dos Santos^a, Renato Alberto Weber Collombeli^d, Thalia Gama da Silva^d, Alexandre Rieger^a, Silvia Isabel Rech Franke^a

^a*Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Departamento Ciências da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, (UNISC),*

^b*Departamento Ciências da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, (UNISC)*

^c*Programa de Pós-Graduação em Medicina e Ciências da Saúde, Faculdade de Medicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, (PUC-RS)*

^d*Laboratório de Nutrição Experimental da Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, (UNISC), Santa Cruz do Sul/RS, Brasil*

^e*LFE Grupo de Pesquisa Universidad Politécnica de Madrid (UPM), Faculdade*

Performance Humana, Madrid Espanha.

*Email do apresentador: dienedasilva@gmail.com

Introdução: O consumo dos micronutrientes antioxidantes pode promover proteção contra os radicais livres, podendo auxiliar na prática esportiva, inclusive em academias. Assim, torna-se fundamental avaliar a adequação da ingestão destes nutrientes relacionando com hábitos alimentares de diferentes populações, que são influenciados pelos aspectos culturais. **Objetivo:** avaliar e comparar a adequação de vitaminas e minerais antioxidantes entre praticantes de academias brasileiros e espanhóis. **Método:** estudo transversal descritivo, realizado entre 2018 e 2019 com praticantes de academias. Foram incluídos no estudo indivíduos com idade entre 18 a 60 anos de ambos os sexos de cinco academias de Santa Cruz do Sul, RS e três centros fitness de Madrid, ES. Foram excluídos do estudo indivíduos que consumiam suplementos antioxidantes, gestantes e aqueles com dados da dieta incompletos. O consumo de vitaminas (A, C e E) e minerais (zinco (Zn), manganês (Mn), cobre (Cu) e selênio (Se)) considerados antioxidantes foi calculado por meio de três registros alimentares no Programa *DietWin*®. Avaliou-se a adequação dos nutrientes de acordo com as recomendações da *Dietary References Intake* (DRIS) de acordo com ingestão média por dia dos micronutrientes antioxidantes. Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS versão 23.0, utilizando-se o teste exato de Fischer, considerando-se o nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** Participaram do estudo 140 praticantes de academias, sendo 70 indivíduos do Brasil e 70 da Espanha. No Brasil, houve uma maior prevalência do sexo feminino (51,4%) e na Espanha, do sexo masculino (54,3%). Em relação ao consumo das vitaminas antioxidantes, não foram observadas diferenças significativas em relação a prevalência de insuficiência das vitaminas A, C e E na dieta dos brasileiros (Vit A 21,4%; Vit C 45,7% e Vit E 78,6%), quando comparado com a dieta dos

espanhóis (Vit A 7,1%; Vit C 25,7% e Vit E 50,0%). Entre o consumo dos minerais antioxidantes, verificou-se que os brasileiros apresentaram significativamente ($p < 0,001$) maior prevalência de insuficiência para o mineral Se, quando comparados com a dieta dos espanhóis (97,1% vs 11,4%). Por outro lado, a dieta dos espanhóis apresentou significativamente ($p < 0,001$) maior prevalência de insuficiência para os minerais Mn e Cu (51,4%, 41,4% respectivamente), quando comparados com a dieta dos brasileiros (Mn 44,3% e Cu 31,4%). Não houve diferenças significativas ($p = 0,05$) em relação a prevalência de inadequação para o mineral Zn entre as dietas dos brasileiros e dos espanhóis. **Considerações finais:** Os resultados demonstraram que o consumo das vitaminas antioxidante A, C e E e do mineral Zn não diferiram entre a dieta dos brasileiros e espanhóis, mas ambos os países apresentaram alta prevalência de inadequação de Vitamina E. Além disso, os praticantes de academias espanhóis apresentaram maior prevalência de insuficiência para o consumo de Mn e Cu, quando comparado com os brasileiros. A dieta dos brasileiros apresentou maior prevalência de insuficiência para o mineral Se em comparação com a dieta dos espanhóis. As diferenças observadas entre a ingestão do consumo dos minerais antioxidantes, podem estar relacionadas com as características dietéticas, culturais e a disponibilidade dos alimentos entre as duas populações avaliadas. Essas diferenças observadas também podem influenciar na proteção antioxidante na prática esportiva.