Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: RISCO CARDIOVASCULAR EM USUÁRIOS DE SUPLEMENTOS PRÉ-TREINO: AVALIAÇÃO DEMOGRÁFICA E EFEITOS AUTORRELATADOS

Relatoria: Marta Carol Taveira da Silva
Edyeuza Alixandrina Ferreira Cordeiro
Luanna Áquila Rodrigues Duarte
Autores: Antonio Coelho Sidrim
Danielle Pereira da Silva
Célida Juliana de Oliveira

Modalidade: Comunicação coordenada
Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem
Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: O uso de suplementos pré-treino tem se popularizado entre praticantes de atividades físicas, prometendo benefícios como aumento de energia, resistência e desempenho. No entanto, há uma preocupação crescente com os potenciais riscos cardiovasculares associados a esses produtos. Objetivo: Objetiva-se analisar o risco cardiovascular em usuários de suplementos pré-treino. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa transversal de abordagem quantitativa, realizada com praticantes de atividade física que utilizam pré-treino. O período da coleta foi de dezembro de 2023 a maio de 2024, por meio de abordagem direta e da amostragem bola de neve, na qual o primeiro participante respondeu ao convite e indicou mais participantes em academias e associações desportivas do município de Crato-CE. As informações foram coletadas por meio de um formulário semiestruturado, considerando variáveis demográficas, tipo de suplemento utilizado e efeitos autorrelatados. A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 6.391.223. Foram entrevistadas 133 pessoas, sendo a maioria do sexo masculino (58%), com média de idade de 23 anos entre os participantes. Resultados: Os suplementos mais comumente utilizados incluem creatina (73,6%), whey (32,3%), cafeína (15,7%), BCAA (13,5%) e combinações desses com outros ingredientes. Os efeitos colaterais autorrelatados foram euforia (30,6%), insônia (28%), ansiedade (22,6%) e desconforto gastrointestinal (13,3%). A análise estatística mostrou uma correlação significativa entre o uso de suplementos contendo cafeína e a ocorrência de efeitos colaterais cardiovasculares, como aumento da frequência cardíaca e pressão arterial elevada. Participantes na faixa etária de 18 a 25 anos relataram mais efeitos colaterais em comparação com aqueles acima de 25 anos. Considerações finais: Conclui-se que o uso de suplementos pré-treino, especialmente aqueles contendo cafeína, pode aumentar o risco de efeitos colaterais cardiovasculares. Recomenda-se cautela no uso desses produtos, particularmente em indivíduos jovens e aqueles com histórico de problemas cardiovasculares. Futuros estudos devem incluir amostras maiores e investigar os mecanismos subjacentes a esses efeitos, bem como estratégias para mitigar os riscos.