

Consciência dos Atletas sobre a Relação entre Saúde Oral e Performance Desportiva



Boletas P¹, Júdice A¹, Cavacas MA^{1,2}

¹ - Egas Moniz School of Health and Science

² - Membro integrado CiiEM - Morphology Lab

Objetivo

O objetivo deste estudo foi aferir o nível de percepção que os atletas têm sobre a influência da saúde oral no seu rendimento desportivo, bem como o seu conhecimento sobre boas práticas de prevenção das lesões orais.

Introdução

No contexto do desporto de alta competição, cada detalhe influencia o desempenho e a saúde global dos atletas. A Medicina Dentária Desportiva, enquanto área emergente, reconhece a saúde oral como um fator essencial para otimizar a performance física e mental dos atletas, apesar de esta ser frequentemente relegada para segundo plano. A presença de cáries, doenças periodontais, erosão dentária e traumas pode comprometer significativamente o rendimento desportivo, interferindo na concentração, bem-estar e recuperação dos atletas. Este estudo explora o nível de consciência dos atletas de alta competição em relação à importância da saúde oral e à sua influência no rendimento desportivo, evidenciando a necessidade de uma abordagem preventiva e multidisciplinar que valorize o acompanhamento dentário e promova melhores práticas de autocuidado para apoiar o sucesso desportivo e a longevidade das suas carreiras.

Materiais e Métodos

Este estudo foi conduzido com uma amostra de conveniência de 50 atletas profissionais, com idade mínima de 18 anos, que recorreram à consulta de Medicina Dentária Desportiva da Clínica de Medicina Dentária da Egas Moniz. Os critérios de inclusão foram atletas de alta competição, federados e com consentimento informado para participar. A recolha de dados foi realizada através de um questionário validado, adaptado de estudos prévios, contendo perguntas sobre características sociodemográficas, práticas desportivas, higiene oral, visitas ao dentista, hábitos alimentares, tabagismo e auto percepção da saúde oral. Adicionalmente, foram realizadas observações intraorais e registados os índices de saúde oral, como o CPOD (dentes cariados, perdidos e obturados), sendo todos os procedimentos conduzidos sob rigorosas condições de assepsia e aprovados pela comissão de ética.

A saúde oral é crucial para o desempenho dos atletas de alta competição, exigindo maior consciencialização e prevenção para evitar impactos negativos no rendimento desportivo.

Resultados

	n	%
Modalidade que Pratica		
Futebol	27	54%
Basquetebol	8	16%
Atletismo	5	10%
Outros	1	20%
Grupo Etário		
18-25	38	72%
26-30	6	12%
> 30 anos	6	12%
Género		
Masculino	16	32%
Feminino	34	68%
Anos de Prática no Desporto de Alto Rendimento		
Há menos de 5 anos	15	30%
Entre 5 e 10 anos	10	20%
Entre 10 e 15 anos	13	26%
Há mais de 15 anos	12	24%

	n	%
Frequência de Consumo de Bebidas ou Alimentos Açucarados ou Snacks		
Nunca	1	2%
Ocasionalmente	35	70%
A maioria dos Dias	14	28%
Todos os Dias	0	0%
Frequência de Consumo de Bebidas Energéticas		
Nunca	25	50%
Ocasionalmente	20	40%
A maioria dos Dias	4	8%
Todos os Dias	1	2%
Frequência de Consumo de Barras Energéticas		
Nunca	16	32%
Ocasionalmente	33	66%
A maioria dos Dias	1	2%
Todos os Dias	0	0%
Frequência do Consumo de Suplementos Alimentares		
Nunca	12	24%
1 a 2x por semana	15	30%
3 a 4x por semana	8	16%
Mais de 4x por semana	15	30%

	n	%
Traumatismo dentário relacionado com a prática desportiva		
Sim	8	16%
Não	42	84%
Problema de Saúde Oral já Prejudicou algum treino		
Sim	9	18%
Não	41	82%
Problema de Saúde Oral já Prejudicou alguma competição		
Sim	8	16%
Não	42	84%
Auto percepção do nível de saúde oral		
Muito Mau	0	0%
Mau	1	2%
Satisfatório	13	26%
Bom	23	46%
Muito Bom	13	26%

Conclusões

Os atletas envolvidos neste estudo têm uma boa auto percepção do seu estado de saúde oral, visto que o grupo de atletas que relatou ter um pior estado é, efetivamente, o grupo com pior estado de saúde oral, tendo em conta os seus Índices de CPOD

Relevância Clínica

A saúde oral influencia diretamente o desempenho desportivo, uma área onde os cuidados dentários são frequentemente negligenciados. Ao explorar a relação entre problemas orais e o rendimento dos atletas, o estudo sublinha a importância de incorporar práticas preventivas e tratamentos dentários nas rotinas dos atletas de alta competição. Esta abordagem pode ajudar a reduzir o impacto de problemas como cáries, traumatismos e doença periodontal, que não só afetam o bem-estar dos atletas, mas também a sua concentração, resistência e desempenho em treino e competição.

Referências Bibliográficas:

- Gallagher, J., Ashley, P., Petrie, A., & Needleman, I. (2018). Oral health and performance impacts in elite and professional athletes. *Community dentistry and oral epidemiology*, 46(6), 563-568.
- Gallagher, J., Fine, P., Ashley, P., & Needleman, I. (2021). Developing the role of the sports dentist. *British Dental Journal*, 231(9), 544-546.
- Needleman, I., Ashley, P., Fairbrother, T., Fine, P., Gallagher, J., Kings, D., Maughan, R. J., Melin, A. K., & Naylor, M. (2018). Nutrition and oral health in sport: time for action. In (Vol. 52, pp. 1483-1484): BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine.
- Needleman, I., Rankin, A., Ashley, P., Fairbrother, T., Fine, P., Gallagher, J., Kings, D., Maughan, R. J., Melin, A. K., & Naylor, M. (2019). Nutrition and oral health in sport: time for action. *British Journal of Sports Medicine*, 53(22), 1432-1433.
- Ribeiro, K. K. N. (2023). *Avaliação da Auto percepção de saúde oral em atletas de capoeira* Egas Moniz School of Health & Science (Portugal).

