

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR UNIVERSITÁRIOS

Camille Tavares Muzitano¹, Laryssa Rodrigues Ferreira¹, Ana Paula Fernandes Gomes¹

1. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

O uso de suplementos alimentares vem se popularizando. Tal fato pode estar relacionado a maior disponibilidade desses produtos no mercado; a veiculação de informações pela mídia; ao apelo de potencialização do desempenho físico; ao estímulo a estilos de vida saudáveis; entre outros motivos. Portanto, este estudo teve o objetivo de identificar a prevalência e os tipos de suplementos alimentares utilizados em um grupo de universitários.

MÉTODO

Trata-se da análise transversal das informações de graduandos iniciantes do ciclo profissional, de um curso da área da saúde, em uma universidade pública do município do Rio de Janeiro.

Os dados são provenientes do autorrelato dos hábitos de saúde, no período de julho de 2019 a julho de 2021. As análises foram realizadas com o *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 22.0. A variável contínua foi apresentada em valor mediano (mínimo e máximo) e as categóricas como frequências absolutas, ou relativas, e percentuais.

O projeto, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob CAEE nº.56161222.0.0000.5285, encontra-se cadastrado na Diretoria de Pesquisa da UNIRIO.

RESULTADOS

Foram analisados os dados de 60 estudantes com idade mediana de 22 anos (20 – 38), em sua maioria do sexo feminino (89,8%); eutróficos (62,5%), segundo o Índice de Massa Corporal (IMC); saudáveis (75%), sem uso de medicamentos (78,3%). No geral, apenas estudavam (88,3%), tinham o hábito de realizar até 4 refeições/dia (55,8%) e 78,3% praticavam exercícios físicos. Um total de 26,7% mencionou o uso de suplementos.

Entre os que utilizavam suplementos, 62,5% não relataram doenças ou uso de medicamentos, assim como 54,5% não referiram dietas restritivas (fracionamento menor que 4 refeições/dia) e 68,8% não praticavam dietas excludentes (vegetarianas). Todos os consumidores de suplementos praticavam exercícios físicos.

Os suplementos mencionados foram: *Whey Protein* (23,08%), aminoácidos isolados, polivitamínicos (19,23%), ômega 3 (19,23%), carboidratos (7,69%) e outros (11,54%).

CONCLUSÃO

A alta prevalência de uso e de tipos de suplementos alimentares, entre praticantes de exercício físicos, e a menor ocorrência de doenças ou medicamentos, e dietas restritivas ou excludentes, aponta para a necessidade de estudos analíticos que possam identificar os fatores relacionados ao uso de suplementos alimentares entre universitários.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais; Estilo de Vida; Universidades.