

PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E CORRELAÇÃO COM VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E DE ESTILO DE VIDA EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE EM UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE CAXIAS DO SUL

Lucas Brunello¹, Ana Lúcia Hoefel²

RESUMO

Introdução e objetivo: A alimentação é importante para a qualidade de vida e, quando a ingestão não é suficiente para suprir as necessidades, o uso de suplementos pode trazer benefícios. Estudantes da área da saúde são influenciados por padrões estéticos e, por vezes, recorrem aos suplementos para se adequar a essa realidade. Este estudo objetivou avaliar a prevalência do consumo de suplementos alimentares, correlacionando com variáveis sociodemográficas e de estilo de vida, em acadêmicos da área da saúde. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo transversal, de natureza quantitativa. Através de questionário online, foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos e relacionados à prática de exercícios físicos e consumo de suplementos. Participaram 184 alunos, acadêmicos de educação física, nutrição, fisioterapia, enfermagem e farmácia. **Resultados e Conclusão:** 44,6% dos alunos consumiam suplementos e a maioria 37,8%, iniciou o consumo sem prescrição por profissional, referindo 'indicação própria/eu mesmo', 31,7% buscaram informações com nutricionistas e 24,4% com personal trainer. Os principais objetivos do consumo foram ganhar massa muscular e força. A maioria dos consumidores eram do sexo feminino (72%; $p=0,016$), alunos de nutrição (53,7%; $p=0,000$), dos últimos semestres do curso (79,3%; $p=0,01$) e praticantes de atividade física (87,8%; $p=0,000$). Assim, observa-se que muitos acadêmicos utilizam suplementos sem a correta indicação, tornando fundamentais estudos a respeito para reduzir os efeitos adversos e melhorar a qualidade de vida das pessoas através dos benefícios que podem ser alcançados com o consumo adequado.

Palavras-chave: Suplementos nutricionais. Estudantes. Exercícios físicos. Universidade. Saúde.

1 - Nutrição da FSG, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

ABSTRACT

Prevalence of food supplement consumption in healthcare academics at a university center of Caxias do Sul and correlation with sociodemographic and lifestyle variations

Introduction and objective: Food is important for the quality of life and, when the intake is not enough to meet the needs, the use of supplements can bring benefits. Health students are influenced by aesthetic standards and sometimes resort to supplements to adapt to this reality. This study will assess the prevalence of food consumption, correlating with sociodemographic and lifestyle variables, in academics in the health area. **Materials and methods:** This is a descriptive cross-sectional study of a quantitative nature. Through an online questionnaire, sociodemographic, anthropometric and data related to the practice of physical exercises and consumption of supplements were collected. Participated in the study 184 academics from physical education, nutrition, physical therapy, nursing and pharmacy. **Results and Conclusion:** 44.6% of the students consumed supplements and the majority, 37.8% started consumption without a prescription by a professional, referring to 'own indication/myself', 31.7% sought information from nutritionists and 24.4% from a personal trainer. The main purposes of consumption were to gain muscle mass and strength. Most consumers were female (72%; $p=0,016$), nutrition students (53.7%; $p=0,000$), from the last semesters of the course (79.3%; $p=0,01$) and practitioners of physical activity (87.8%; $p=0,000$). Thus, it is observed that many academics use supplements without the correct indication, making studies essential to reduce adverse effects and improve people's quality of life through the benefits that can be achieved with adequate consumption.

Key words: Dietary Supplements. Students. Exercise. University. Health.

E-mail dos autores:
lucasbrunello1@gmail.com
ana.hoefel@fsg.edu.br

INTRODUÇÃO

Quando falamos em saúde e qualidade de vida, a alimentação aparece como um dos fatores primordiais, sendo considerado como uma 'dieta ideal', aquela capaz de fornecer porções adequadas de macro e micronutrientes, além da hidratação, para que todas as necessidades biológicas sejam corretamente atendidas (Cena e Calder, 2020).

Quando a alimentação não consegue, por qualquer motivo, atingir as necessidades, uma forma de complementar a dieta, ou de otimizar o tempo, incide a busca e utilização dos suplementos alimentares (Altamini, 2019).

No Brasil, suplementos alimentares são definidos como produtos que visam complementar a alimentação de indivíduos saudáveis com micronutrientes e calorias, quando a ingestão pela dieta é insuficiente ou se faça necessária a suplementação, podendo ser consumidos tanto isolados como combinados segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (Brasil, 2018).

De acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Indústria e Alimentos para Fins Congêneros (ABIAD) (2020), 59% dos lares brasileiros possuem alguém que faça uso de suplementos alimentares, tendo um acréscimo de 10% em relação à pesquisa anterior, evidenciando o abrangente mercado destes produtos. Quando consumidos corretamente, os suplementos alimentares conferem diversos benefícios a quem os utiliza, porém, um consumo exagerado, além de ter capacidade hepatotóxica, pode vir a causar dores gástricas, náuseas e litíases renais (Anselmo e Driscoll, 2021; Braga e colaboradores, 2019).

A faixa etária que mais consome suplementos é a de 18 a 29 anos, sendo essa a faixa etária predominante também nos cursos de ensino superior, (Mazza, Dumith e Knuth, 2022).

Iniciar um curso superior, por si só, traz alguns desafios ao acadêmico, com novos compromissos e responsabilidades. Em um estudo realizado com 201 acadêmicos de um Centro Universitário do Sul do Brasil, 47,5% desses apresentavam sintomas de ansiedade ou sintomas depressivos (Borges, Francescato e Hoefel, 2020).

Além disso, os acadêmicos da área da saúde, por vezes, sofrem também pressões relacionadas a estética e à forma física. Essa pressão é realizada pela influência e exaltação

do corpo ideal através das redes sociais, ou então, pelo fato de estarem em um curso que, de alguma forma, julga a qualidade do profissional pela silhueta que ostenta segundo Almeida e colaboradores (2016).

Fatos esses que podem favorecer o consumo de suplementos alimentares sem a correta prescrição ou necessidade.

Na literatura, existem poucos estudos que avaliam o consumo de suplementos alimentares por estudantes acadêmicos, a maior fração se dá em atletas ou por frequentadores de academias.

Assim, fica clara a importância de acadêmicos da saúde, como futuros profissionais, seguirem o princípio da prática baseada em evidências, a qual consiste em uma abordagem embasada nas melhores evidências científicas a disposição no momento para a obtenção dos melhores resultados (Schneider, Pereira e Ferraz, 2020).

Diante disso, o objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência do consumo de suplementos alimentares e a correlação com variáveis sociodemográficas e de estilo de vida, em acadêmicos da área da saúde em um Centro Universitário na serra gaúcha.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo epidemiológico observacional transversal, com abordagem quantitativa, cujo objetivo foi avaliar a prevalência de uso de suplementos alimentares e sua correlação com variáveis sociodemográficas e de estilo de vida entre acadêmicos da área da saúde de um centro universitário.

Eram elegíveis para participar do estudo todos os acadêmicos da área da saúde (Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Nutrição), de ambos os sexos, devidamente matriculados e frequentando aulas no primeiro semestre de 2022, com idades entre 18 e 50 anos.

Como critérios de exclusão, para este estudo, utilizou-se as seguintes condições: contraindicação para uso de suplementos, presença de doença renal crônica, hepatopatias e câncer.

Também foram excluídas alunas gestantes pelo fato de essa população geralmente já fazer uso de suplementação por recomendação médica em determinado período gestacional. O presente estudo foi apreciado e devidamente aprovado pelo

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG), sob nº do parecer: 5.462.854.

Foi utilizado um questionário pré-codificado e autoaplicável, onde o pesquisador se dirigia às salas de aula, realizava o convite e disponibilizava o link com o questionário para que os acadêmicos respondessem após a assinatura eletrônica do TCLE.

Com relação às variáveis do estudo, a idade foi coletada de forma contínua e posteriormente foi categorizada pelo valor dos quartis, 18 a 29 anos, 30 a 39 anos e ≥ 40 anos.

A cor de pele autodeclarada foi coletada pelo relato dos participantes e, devido às pequenas proporções identificadas de indivíduos de cor de pele preta e parda, a variável foi categorizada em branca e preta/parda.

Com relação ao estado civil, devido à pequena proporção de integrantes na variável 'divorciado' e ausência de integrantes na variável 'viúvo', as variáveis foram classificadas em "solteiro(a)/divorciado(a)" e "casado(a)".

O estado nutricional foi verificado por meio do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), a partir de dados autorreferidos de peso e estatura (Davies e colaboradores, 2020; Olfert e colaboradores, 2018; Pursey e colaboradores, 2014) e, posteriormente, foi categorizado segundo a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) (2000), desnutrição ($< 18,5\text{kg/m}^2$), eutrofia (de $18,5$ a $24,9\text{kg/m}^2$), sobrepeso (de $25,0$ a $29,9\text{kg/m}^2$) e obesidade ($\geq 30,0\text{kg/m}^2$).

Ainda, para análise final foi considerado presença ou não de excesso de peso, considerando-se os indivíduos com sobrepeso ou obesidade, sendo categorizado como excesso de peso ($\text{IMC} \geq 25\text{ kg/m}^2$).

A questão avaliativa do semestre que o participante estava cursando tratava-se de pergunta aberta, podendo o aluno digitar qual semestre estaria cursando. Posteriormente, para análise estatística do Qui-quadrado, a variável foi categorizada em 1º ao 4º semestre e 5º à último.

A prática de exercício físico foi avaliada por pergunta com resposta simples (sim/não) e após o participante selecionava na lista de opções o esporte que praticava. Com relação ao tempo de prática diária, as respostas foram categorizadas como "1 vez por semana", "2 a 3 vezes por semana", "4 a 5 vezes por semana" e "Mais que 5 vezes por semana".

A variável dependente foi o uso de suplementos por acadêmicos, sendo categorizada como sim ou não. Além disso, caso o participante fizesse uso de algum suplemento, era possível marcar qual(is) tipo(s) consumia de acordo com uma lista de opções. Foi avaliado também a frequência e o tempo de uso do(s) suplemento(s), a qual foi categorizada em "Menos de 3 meses", "De 3 a 6 meses", "Mais que 6 meses" ou "1 ano" (para o tempo de uso) e "1 vez por semana", "2 a 3 vezes por semana", "4 a 5 vezes por semana" e "Mais que 5 vezes por semana" (para frequência de uso).

Foram questionados também o(s) motivos para uso do suplemento, os quais continham respostas: emagrecer, ganhar massa, aumentar força, reduzir fadiga, melhorar concentração, prevenir lesões, ter mais saúde, praticidade e prevenir déficit vitamínico/mineral.

A questão 'indicação para consumo' foi categorizada como "sim" ou "não" e em caso afirmativo, o participante respondia quem havia recomendado: médico, nutricionista, farmacêutico, personal trainer, amigos, nutricionista ou indicação própria.

Foram questionadas as fontes de informações a respeito do consumo de suplementos, as quais continham as respostas: "personal trainer, amigos, internet, farmacêutico, nutricionista, médico, revistas/livros, artigos científicos, academia, familiar ou companheiro".

A questão relacionada a "percepção de melhora a nível físico e psicológico com o consumo de suplementos", bem como a questão referente aos "objetivos alcançados com o consumo de suplementos" foram categorizadas como "sim" ou "não".

As variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta (n) e relativa (n%). Variáveis numéricas foram apresentadas por média (M) e desvio padrão (DP).

A normalidade dos dados, para todas as variáveis, foi avaliada por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. Para análises dos dados não paramétricos utilizou-se o Teste Mann-Whitney ou Teste de Kruskal-Wallis. Já a entrada dos dados foi realizada no programa Microsoft Excel® e, posteriormente, os dados foram transferidos e as análises foram realizadas por meio do programa Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS), versão 25.0.

Para todas as análises foi considerado um intervalo de confiança em 95% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

Foram entrevistados 184 alunos, 82,1% (n=151) apresentavam idade entre 18-29 anos, a maioria era do sexo feminino (79,9%), do estado civil solteiro/divorciado (a)

(87,5%), auto declarado da cor branca (85,9%) e pertencia ao curso de nutrição 34% (n=64).

A prática de exercício físico esteve presente em 66,3% (n=122) dos acadêmicos, sendo que a maioria pratica exercícios de força (68%), realizando a atividade há mais de 2 anos (51,6%) e com uma frequência de 4-5 vezes por semana (39,3%).

Tabela 1 - Frequências de casos nas variáveis do estudo (socioeconômicas e de saúde) entre acadêmicos da área da saúde - 2022.

Variáveis	n	(%)
Sexo (n=84)		
Masculino	37	20,1%
Feminino	147	79,9%
Idade em anos (n=184)		
(M: 25,32; DP: 7,01)		
18 - 29	151	82,1%
30 - 39	19	10,3%
≥ 40	14	7,6%
Cor da pele autodeclarada (n=184)		
Branca	158	85,9%
Preta/Parda	26	14,1%
Estado civil (n=184)		
Solteiro(a)/Divorciado(a)	161	87,5%
Casado(a)/União estável	23	12,5%
Curso (n=184)		
Nutrição	64	34,0%
Educação Física	24	12,8%
Enfermagem	50	26,6%
Fisioterapia	30	16,0%
Farmácia	16	8,5%
Semestre (n=184)		
1º à 4º semestre	56	30,4%
5º ao último	136	69,6%
Pratica Exercício Físico (n=184)		
Não	62	33,7%
Sim	122	66,3%
Tipo de Exercício		
Força	83	68%
Aeróbico	39	32%
Duração do Exercício Físico (n=122)		
Menos que 1 hora	13	10,7%
1 hora	85	69,7%
2 horas	19	15,6%

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Mais que 2 horas	5	4,1%
Frequência semanal do EF (n=122)		
1 vez por semana	11	9,0%
De 2 a 3 vezes por semana	47	38,5%
De 4 a 5 vezes por semana	48	39,3%
Mais que 5 vezes por semana	16	13,1%
Tempo que pratica do EF (n=122)		
Menos de 6 meses	13	10,7%
De 6 meses a 1 ano	24	19,7%
De 1 a 2 anos	22	18,0%
Mais de 2 anos	63	51,6%
Consome suplementos (n=184)		
Não	102	55,4%
Sim	82	44,6%
Frequência de uso de suplementos (n=82)		
De 2 a 3 vezes por semana	20	24,4%
De 4 a 5 vezes por semana	18	22,0%
Mais que 5 vezes por semana	44	53,7%
Indicação para uso do suplemento (n=82)		
Não	28	34,1%
Sim	54	65,9%
Quem indicou o uso (n=82)		
Eu mesmo	31	37,8%
Nutricionista	27	32,9%
Médico	11	13,4%
Farmacêutico	2	2,4%
Personal trainer	11	13,4%
Com quem buscou informações sobre o suplemento (n=82)		
Personal trainer	20	24,4%
Internet geral	12	14,6%
Internet/Artigos científicos	15	18,3%

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. M, Média. DP, Desvio padrão. Variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta e relativa e variáveis numéricas por média e desvio padrão.

O consumo de suplementos foi referido por 44,6% dos alunos (n=82), com uma frequência superior a 5 vezes na semana (53,7%). Os objetivos mais citados foram: ganhar massa muscular (19,3%), aumentar força (13,7%), ter mais saúde (12,9%), reduzir fadiga e prevenir déficit vitamínico/mineral

(11,6). A maioria, 37,8% (n=31), iniciou o consumo por indicação própria e a busca por informações adicionais sobre os suplementos variaram entre: personal trainer (24,4%), internet geral (14,6%), artigos científicos (18,3%), médico (3,7%), nutricionista (31,7%) e farmacêutico (7,3%).

Tabela 2 - Frequências de casos na variável do estudo (uso de suplementos) entre acadêmicos da área da saúde - 2022 (n=82).

Variáveis	n	(%)
Tempo de uso do suplemento		
Menos que 3 meses	19	23,2%
De 3 a 6 meses	18	22,0%
Mais que 6 meses	12	14,6%
1 ano	5	6,1%
Mais que 1 ano	28	34,1%
Frequência do Consumo de Suplementos		
De 2 a 3 vezes por semana	20	24,4%
De 4 a 5 vezes por semana	18	22,0%
Mais que 5 vezes por semana	44	53,7%
Quais os motivos que te levaram a consumir esse suplemento		
Emagrecer	13	5,6%
Ganhar massa muscular	45	19,3%
Aumentar força	32	13,7%
Reduzir fadiga	27	11,6%
Melhorar a concentração	19	8,1%
Prevenir lesões	11	4,7%
Praticidade	16	6,9%
Ter mais saúde	30	12,9%
Prevenir déficit vitamínico/mineral	27	11,6%
Prevenção de doenças	13	5,6%
Indicação para uso de suplemento		
Não	28	34,1%
Sim	54	65,9%
Quem indicou		
Eu mesmo	31	37,8%
Nutricionista	27	32,9%
Médico	11	13,4%
Farmacêutico	2	2,4%
Personal trainer	11	13,4%
Onde procurou informações sobre o suplemento		
Personal trainer	20	24,4%
Internet	12	14,6%
Internet/artigos científicos	15	18,3%
Médico	3	3,7%
Nutricionista	26	31,7%
Farmacêutico	6	7,3%
Atingiu objetivo com o uso do suplemento		
Não	18	22,0%
Sim	64	78,0%

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Sentiu melhora da performance/clínica com o uso do suplemento

Não	16	19,5%
Sim	66	80,5%

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. M, Média. DP, Desvio padrão. Variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta e relativa e variáveis numéricas por média e desvio padrão.

Os suplementos alimentares mais consumidos foram: Whey protein (26,8%), creatina (18,4%), cafeína (9,5%), ômega 3 (11,5%) e multivitamínicos (14,7%).

Tabela 3 - Dados relacionados ao uso de suplementos por acadêmicos da área da saúde - 2022 (n=82)

Tipos de Suplementos	n	(%)
Whey Protein	51	26,8%
Proteína Vegetal	1	0,55%
Albumina	3	1,6%
Bcaa	2	1,0%
Arginina	6	3,2%
Glutamina	6	3,2%
Creatina	35	18,4%
L-Carnitina	1	0,55%
Hiperclóricos	6	3,2%
Dextrose/Maltodextrina	2	1%
Palatinose	1	0,55%
Cafeína	18	9,5%
Ômega 3	22	11,5%
(conclusão)		
Multivitamínicos	28	14,7%
Repositores Hidroeletrólitos	6	3,2%
Beta-Alanina	2	1%

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. M, Média. DP, Desvio padrão. Variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta e relativa e variáveis numéricas por média e desvio padrão.

Já os exercícios físicos mais praticados foram musculação (61,9%), lutas (6,1%), futebol (8,8%), bicicleta (6,8%) e corrida (11,6%).

Tabela 4 - Exercícios físicos praticados por acadêmicos da área da saúde - 2022 (n=122).

Exercícios	n	(%)
Musculação	91	61,9%
Luta	9	6,1%
Futebol	13	8,8%
Bicicleta	10	6,8%
Voleibol	5	3,4%
Natação	2	1,4%
Corrida	17	11,6%

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. M, Média. DP, Desvio padrão. Variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta e relativa e variáveis numéricas por média e desvio padrão.

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Ao associar o perfil dos entrevistados e o consumo de suplementos (tabela 2), a maioria dos participantes que relataram fazer uso de algum tipo de suplemento eram do sexo feminino (72%; $p=0,016$), acadêmicos de nutrição (53,7%; $p=0,000$), estudantes dos últimos semestres do curso (79,3%; $p= 0,01$) e

praticantes de atividade física (87,8%; $p=0,000$). Os exercícios de força/luta foram a maioria entre os consumidores de suplemento (75%; $p=0,04$), com uma frequência de 4 a 5 vezes por semana de prática de exercício físico (44,4%; $p= 0,017$).

Tabela 5 - Análise da relação entre as variáveis com relação ao uso de suplementos por acadêmicos da área da saúde - 2022 (n=184).

Uso de Suplementos			
Variáveis	Sim n (%)	Não (n%)	p-valor*
Sexo			0,016*
Masculino	23 (28,0%)	14 (13,7%)	
Feminino	59 (72,0%)	88 (86,3)	
Idade em anos (M: 25,32; DP: 7,01)			0,252
18 - 29	63 (76,8%)	88 (86,3%)	
30 - 39	11 (13,4%)	8 (7,8%)	
≥ 40	8 (9,8%)	6 (5,9%)	
Cor da pele autodeclarada			0,127
Branca	74 (90,2%)	84 (82,4%)	
Preta/Parda	8 (9,8%)	18 (17,6%)	
Estado civil			0,145
Solteiro(a)/Divorciado(a)	75 (91,5%)	85 (84,3%)	
Casado(a)/União estável	7 (8,5%)	16 (15,7%)	
Curso			0,000*
Nutrição	44 (53,7%)	20 (19,6%)	
Educação Física	13 (15,9%)	11 (10,8%)	
Enfermagem	12 (14,6%)	38 (37,3%)	
Fisioterapia	6 (7,3%)	24 (23,5%)	
Farmácia	7 (8,5%)	9 (8,8%)	
Semestre			0,01*
1º à 4º semestre	17 (20,7%)	39 (38,2%)	
5º ao último	65 (79,3%)	63 (61,8%)	
Estado nutricional (IMC)			0,697
Desnutrição	2 (2,4%)	1 (1,0%)	
Eutrofia	55 (67,1%)	67 (65,7%)	
Excesso de peso	25 (30,5%)	34 (33,3%)	
Pratica Exercício Físico			0,000*
Não	10 (12,2%)	52 (51,0%)	
Sim	72 (87,8%)	50 (49,0%)	
Tipo de Exercício			0,04*
Força / luta	54 (75,0%)	29 (58,0%)	
Aeróbico / misto	18 (25,0%)	21 (42,0%)	

Duração do Exercício Físico			0,449
Menos que 1 hora	7 (9,7%)	6 (12,0%)	
1 hora	49 (68,1%)	36 (72,0%)	
2 horas	14 (19,4%)	5 (10,0%)	
Mais que 2 horas	2 (2,8%)	3 (6,0%)	
Frequência semanal do EF			0,017*
1 vez por semana	3 (4,2%)	8 (16,0%)	
De 2 a 3 vezes por semana	24 (33,3%)	23 (46,0%)	
De 4 a 5 vezes por semana	32 (44,4%)	16 (32,0%)	
Mais que 5 vezes por semana	13 (18,1%)	3 (6,0%)	
(conclusão)			
Tempo que pratica o EF			0,06
Menos de 6 meses	6 (8,3%)	7 (14,0%)	
De 6 meses a 1 ano	13 (18,1%)	11 (22,0%)	
De 1 a 2 anos	9 (12,5%)	13 (26,0%)	
Mais de 2 anos	44 (61,1%)	19 (38,0%)	

Legenda: p-valor, Índice de significância estatística. Valores em negrito apresentaram significância estatística ($p \leq 0,05$).

A idade dos participantes, o estado nutricional e o tempo em que praticam a atividade física relatada, assim como a duração do exercício, não apresentaram significância estatística.

DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou verificar as associações entre consumo de suplementos alimentares com aspectos socioeconômicos, de saúde e exercícios físicos em acadêmicos da área da saúde.

Neste trabalho, a maioria da amostra era do sexo feminino (79,9%), dados semelhantes aos encontrados por Sharma (2014) e El Khoury e colaboradores (2020).

Explica-se isso devido aos acadêmicos matriculados em cursos da saúde serem majoritariamente do sexo feminino, indo ao encontro do estudo de Maciel de Sá e colaboradores (2018). Já a faixa etária predominante, no presente estudo, foi de 18-29 anos, sendo semelhante ao estudo de Mazza, Dumith e Knuth (2022) realizado em uma universidade de Rio Grande-RS.

A prática de exercício físico foi relatada por 66,3% dos participantes, sabendo que a amostra do presente estudo foi predominantemente maior no sexo feminino, o resultado é diferente do encontrado em uma pesquisa com acadêmicos da saúde realizada por Mendes-Netto e colaboradores (2013), com

352 estudantes, aonde a prática de atividades físicas por mulheres era significativamente menor.

A frequência da prática de exercícios físicos destacada foi de 4-5 vezes na semana, corroborando com os resultados encontrados em um estudo realizado com acadêmicos, por Luz e colaboradores (2019), onde 34,7% dos entrevistados praticavam exercícios na mesma frequência semanal, bem como a duração da sessão, que em ambos os trabalhos foi semelhante, sendo de 1 hora a duração estimada do exercício realizado.

O montante de alunos que informou utilizar suplementos foi de 44,6%, assemelhando-se ao encontrado por El Khoury e colaboradores (2020) em um estudo realizado com 475 alunos universitários canadenses, onde 43,4% deles relataram utilizar algum tipo de suplemento alimentar.

No presente estudo, 37,8% acadêmicos que utilizavam suplementos alimentares relataram que faziam uso dos mesmos por conta própria, seguido por indicação de um nutricionista (32,9%) o resultado semelhante foi encontrado por Fernandes e Machado (2016) e Poll e Lima (2013).

Fato esse que acende um alerta sobre o uso de suplementos sem necessidade, ou sem devido acompanhamento, aumentando as chances de intercorrências e efeitos adversos.

Já as fontes de busca com informações sobre eles variaram entre os entrevistados, sendo nutricionista a principal fonte citada (31,7%), seguidas de personal trainer (24,4%) e artigos científicos (18,3%). Diferente do encontrado por Lupiañes e colaboradores (2016) onde verificaram que dentre os acadêmicos usuários de suplementos, 76% deles recorriam a internet como principal fonte de informação.

Vale ressaltar o número de acadêmicos que buscaram orientações com fontes e pessoas não qualificadas para tal (46,3%), como quem não compete a prescrição de suplementos alimentares. Número menor do que os encontrados por Pellegrini, Nogiri e Barbosa (2017), mas de mesmo modo, alarmantes.

Quanto aos suplementos consumidos, o Whey Protein foi o mais citado nessa pesquisa. Mesmo resultado encontrado em pesquisas realizadas com acadêmicos da saúde, por Santana e colaboradores (2021) e por Oliveira (2018).

Contrapondo o estudo de Maciel de Sá e colaboradores (2018), onde a maioria dos entrevistados (28%) utilizava composto multivitamínico. O consumo de whey protein acima das necessidades diárias previamente estabelecidas, não acarreta maior ganho de massa muscular e, não é fator determinante para a melhoria de desempenho, de acordo com Hernandez e Nahas (2009).

A creatina foi o segundo suplemento mais utilizado no presente estudo (18,4%), resultado que se assemelha ao encontrado por Finoti e Souza (2021), em um estudo realizado em frequentadores de academia. A creatina possui eficácia comprovada em esportes de força e potência segundo Kreider e colaboradores (2017), indo de encontro com o tipo de esporte mais praticado pelos acadêmicos dessa pesquisa, que foram exercícios de força (68%).

Já o uso de suplementos multivitamínicos minerais foi relatado por 14,7% dos acadêmicos. Embora possam ser utilizados para corrigir carências ou deficiências nutricionais, por muitas vezes são utilizados sem necessidade e/ou por pessoas que não se enquadram nesses quesitos citados anteriormente, conforme informado por Zhang e colaboradores (2020).

Pelo fato da amostra ser majoritariamente do curso de nutrição, presume-se que haja uma maior ingestão de

vitaminas e minerais através da alimentação por esse público, tornando então desnecessária a sua suplementação. Em excesso, o consumo pode acarretar hipovitaminoses, diarreia e interações entre nutrientes (Bailey e colaboradores, 2011).

Ao mencionarem o objetivo para o consumo onde era possível que os acadêmicos assinalassem mais que um motivo, os mais citados foram: ganhar massa muscular, acompanhado de aumento de força. Mesmos resultados encontrados por Avelar e Laus (2021) e Fernandes e Machado (2016).

Relacionando os objetivos para o uso encontrados, com os suplementos mais consumidos (whey protein e creatina), pode se dizer que não estão em total desacordo, haja vista que a suplementação de proteína é eficaz para ganho de massa muscular, se não for possível atingir o aporte de 1,6g/kg somente pela alimentação, segundo uma revisão sistemática realizada por Morton e colaboradores (2018), assim como a creatina auxilia no ganho de força/potência, conforme citado anteriormente.

Após realizar as associações do estudo, o sexo feminino foi o que mais consumiu suplementos (72%; $p=0,016$), contrapondo uma pesquisa com estudantes universitários nos Emirados Árabes, realizada por Radwan e colaboradores (2019), onde os maiores consumidores de suplementos alimentares eram do sexo masculino.

Estudantes que estavam no último semestre dos cursos utilizavam mais suplementos alimentares (79,3%; $p=0,01$) que os ingressantes, fato que pode ser explicado pelo maior conhecimento obtido ao longo da graduação e, ao aprimoramento das fontes de pesquisa sobre eles.

Corroborando com resultados encontrados por Triantis e colaboradores (2022), que ao analisarem o conhecimento de estudantes de farmácia sobre suplementos, verificaram que quanto maior a carga horária cumprida do curso, superior era o conhecimento acerca deles.

Praticantes de atividades físicas consumiram mais suplementos que os não praticantes (87,8%; $p=0,000$), mesmo resultado encontrado por Martinovic e colaboradores (2021), em pesquisa realizada com estudantes de ensino superior na Croácia.

Devido aos exercícios mais praticados pelos consumidores serem de força e luta (75%; $p=0,04$), e a exposição ao ambiente onde

ocorrem as práticas serem ambientes popularmente conhecidos como de exaltação ao corpo e performance, o consumo de suplementos é relatado entre os praticantes e, incentivado.

Os acadêmicos que consumiam suplementos alimentares praticavam exercícios físicos de 4 a 5 vezes por semana (44,4%; $p=0,017$), mesmo resultado encontrado por Viera-Júnior, Cambraia e Junior (2021), em uma pesquisa realizada com praticantes de atividades físicas em academias, onde os que praticavam exercícios com uma frequência semanal de 4 a 5 dias na semana, consumiram mais suplementos alimentares.

Acrescentando aos aspectos já discutidos, vale ressaltar o grande número de acadêmicos que relatou ter atingido seus objetivos com o consumo de suplementos (78%), e, que notaram uma melhora da parte clínica ou performance (80,5%).

Certamente a parcela de acadêmicos que relatou buscar informações à cerca de suplementos com nutricionistas, médicos e artigos científicos (53,7%), encontrou orientações com maior embasamento, diminuindo os riscos de efeitos adversos com o uso deles.

Para este estudo, podem ser citadas como limitações a baixa heterogeneidade da amostra e a ausência de inquérito alimentar para investigar se o consumo de suplementos alimentares fazia se necessário realmente.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados nesse estudo, é possível verificar um considerável número de acadêmicos que consomem suplementos alimentares, contrastando positivamente com estudos realizados anteriormente.

Foi observado também que acadêmicos mais avançados em seus cursos consomem mais suplementos, além de uma associação entre o consumo de suplementos alimentares com a prática de exercícios físicos e frequência semanal da prática de exercícios. Um ponto que chama a atenção é o número de acadêmicos que consome suplementos por conta própria, buscando informações com profissionais não capacitados para tal.

Desse modo, fica clara a importância de que a busca de informações sobre suplementos alimentares seja feita com nutricionistas e em artigos científicos, bem

como a prescrição e a indicação sejam realizadas por um nutricionista, que é o profissional capacitado e habilitado.

Além disso, que acadêmicos da saúde, como futuros profissionais que serão, devem seguir os princípios da prática baseada em evidências, e desse modo, baseando-se em diretrizes e normas, escolhendo e indicando profissionais com competência, respeitando sua área de atuação.

REFERENCIAS

1-Almeida, C. L.; Piologo, L.F.; Barbosa, L.G.; Neto, J.G. O. Triagem de Transtornos Alimentares em Estudantes Universitários da Área da Saúde. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*. Vol. 20. Num. 3. 2016. p. 230-243.

2-Altamini, J.Z. Awareness of the Consumption of Dietary Supplements among Students in a University in Saudi Arabia. *Journal of Nutrition and Metabolism*. Vol. 2019. 2019. p. 1-10.

3-Anselmo, F.; Driscoll, M.S. Deleterious side effects of nutritional supplements. *Clinics in Dermatology*. Vol. 39. Num. 5. 2021. p. 745-756.

4-ABIAD. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Hábitos de Consumo de Suplementos Alimentares no Brasil. Associação Brasileira de Indústria e Alimentos para Fins Congêneres. 2020. Disponível em: <https://abiad.org.br/pesquisa-de-mercado-suplementos-alimentares/>. Acesso em: 17/08/2022.

5-Avelar, K.P.S.; Laus, M.F. Consumo de suplementos em universitários praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 15. Num. 93. 2021. p. 255-269.

6-Bailey, R.L.; Fulgoni, V.L.; Keast, D.R.; Dwyer, J.T. Dietary supplement use is associated with higher intakes of minerals from food sources. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 94. Num. 5. 2011. p. 1376-1381.

7-Borges, C.; Francescato, R.; Hoefel, A.L. Fatores associados à presença de sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos de diferentes cursos de um Centro Universitário no

sul do País. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 14. Num. 84. 2020. p. 17-28.

8-Braga, K.D.; Hoerle, E.L.V.; Pastore, C.A.; Pretto, A.D.B. Consumo de suplementos proteicos por desportistas do município de Pelotas-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 79. 2019. p. 354-363.

9-Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 243, de 16 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. Brasília-DF. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. 2018.

10-Cena, H.; Calder, P.C. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. Nutrients. Vol. 12. Num. 2. 2020. p. 334.

11-Davies, A.M.; Wellard-Cole L. M.; Rangan, A.; Allman, M. F; Validity of self-reported weight and height for BMI classification: A cross-sectional study among young adults. Nutrition. Vol. 71. 2020.

12-El Khoury, D.; Hansen, J.; Tabakos, M; Spriet, L.L.; Brauer, P.; Dietary Supplement Use among Non- athlete Students at a Canadian University: A Pilot-Survey. Nutrients. Vol. 12. Num. 8. 2020. p. 2284.

13-Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 59-67.

14-Finoti, M. S.; Souza, E.B. Prevalência do uso de suplementos alimentares em uma academia de Volta Redonda-RJ. Brazilian Journal of Development. Vol. 7. Num. 12. 2021. p. 118345-118358.

15-Hernandez, A.J.; Nahas, R.M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 3. 2009. p. 2-12.

16-Kreider, R.B.; Kalman, D.S.; Antonio, J.; Ziegenfuss, T.M.; Wildman, R.; Collins, R.; Candow, D.G.; Kleiner, S.M.; Almada, A.L.; Lopez, H.L.; International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. Journal of the International Society of Sports Nutrition. Vol. 14. Num. 1. 2017. p. 18.

17-Lupiañes, P.M.; Di Donato, A.T.; de Souza, P.R.V.; Segato, P.H.P.; Peron, V.; Okamoto, C.T.; Maluf, E.M.C.P.; Nishihara, R. Novas fontes de informação e seu impacto sobre o conhecimento de estudantes universitários sobre o uso de vitaminas e suplementos alimentares. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 189-198.

18-Luz, D.M.; Neres Santos, M.T.; Almeida, I.V.; Pereira, Éryka, J.; Silva Pereira, S.G.; Freitas, R.F. Prevalência e fatores relacionados ao consumo de suplementos alimentares em acadêmicos do curso de Educação Física. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 7. 2019. p. 62-73.

19-Maciél de Sá, V.; Carvalho, M.A.; Guedes, A.-L.C.; Santos, J.B.; Maciel de Sá, L.; Nascimento; G.N.; Gratão, L.H.A. Estado nutricional e uso de suplementos alimentares por acadêmicos de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 12. Num. 74. 2018.

20-Martinovic, C.D.; Tokic, D.; Vilovic, M.; Rusic, D.; Bukic, J.; Bozic, J.; Affiliations expandSport Dietary Supplements and Physical Activity in Biomedical Students. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 18. Num. 4. 2021. p. 2046.

21-Mazza, S.E.I.; Dumith, S. C.; Knuth, A.G. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. Cadernos Saúde Coletiva. Vol. 30. Num. 1. 2022. p. 33-43.

22-Mendes-Netto, R.S.; Silva, C.S.; Costa, D.; Raposo, F.O.F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área da saúde. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Vol. 10. Num. 34. 2013.

23-Morton, R.W.; Murphy, K.T.; McKellar, S.R.; Schoenfeld, B.J.; Henselmans, M.H.E.; Aragon, A.A.; Devries, M.C.; Banfield, L.; Krieger, J.W.; Phillips, S.M. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 52. Num. 6. 2018. p. 376-384.

24-Olfert, M.D.; Barr, M.L.; Charlier, C.M.; Famodu, O.A.; Zhou, W.; Mathews, A.E.; Byrd-Bredbenner, C.; Colby, S.E. Self-Reported vs. Measured Height, Weight, and BMI in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 15. Num. 10. 2018. p. 2216.

25-Oliveira, L.N. Consumo de suplementos nutricionais por estudantes do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba. TCC. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11605/1/LNO05072018.pdf>. Acesso em: 10/06/2022.

26-Pellegrini, A.R.; Nogiri, F.S.; Barbosa, M.R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 61. 2017. p.59-73.

27-Poll, F.A.; Lima, A.P. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção de Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul*. Santa Cruz do Sul. Vol. 14. Num. 1. 2013. p. 1-5.

28-Pursey, K.M.; Stanwell, P.; Gearhardt, A.N.; Collins, C.E.; Burrows, T.L. The Prevalence of Food Addiction as Assessed by the Yale Food Addiction Scale: A Systematic Review. *Nutrients*. Vol. 6. Num. 10. 2014. p. 4552-4590.

29-Radwan, H. Prevalence of Dietary Supplement Use and Associated Factors Among College Students in the United Arab Emirates. *Journal of Community Health*. Vol. 44. Num. 6. 2019. p. 1135-1140.

30-Santana, D.A.; Santos, J.G.O.; Soares, P.F.; Rios, F.F.; Martins, N.E.; Ferreira, F.R.P. Uso

de suplementos alimentares por universitários da área de saúde em Salvador-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 14. Num. 87. 2021. p. 398-408.

31-Schneider, L.R.; Pereira, R.P.G.; Ferraz, L. Prática Baseada em Evidências e a análise sociocultural na Atenção Primária. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. Vol. 30. Num. 2. 2020.

32-Sharma, A. Knowledge, Attitude and Practices Related to Dietary Supplements and Micronutrients in Health Sciences Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2014.

33-Triantis, C.; Asimakopoulou, E.; Konidari, K.; Filotheidou, A.; Nobelos, P.T.; Beliefs and knowledge related to nutritional supplements among pharmacy students. *Ceska a Slovenska farmacie: casopis Ceske farmaceuticke spolocnosti a Slovenske farmaceuticke spolocnosti*. Vol. 71. Num. 2. 2022. p. 59-66.

34-Viera-Júnior, M. C.; Cambraia, R.P.; Junior, P.A. do C. Consumo de suplementos alimentares por participantes de atividade física em academias. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 10. 2021. p. e374101018877.

35-Zhang, F.F.; Barr, S.L.; McNulty, H.L.D.; Blumberg, J.B. Health effects of vitamin and mineral supplements. *BMJ*. Vol. 369. 2020. p. m2511.

2 - Doutora em Fisiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Nutrição da FSG, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, Rio grande do Sul, Brasil.

Recebido para publicação em 13/11/2022
Aceito em 19/01/2023