



# Consumo de Suplementos Alimentares pelos Estudantes do Instituto Politécnico de Bragança e Fatores Associados

Luís Costa<sup>1</sup>, Manuel Gomes<sup>1</sup>, Narciso Vieira<sup>1</sup>, Olívia R. Pereira<sup>2†</sup>, Tânia C.S.P. Pires<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Departamento das Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V- 5300-121. Bragança, Portugal, Telefone (+351) 273 331 593 / Fax: (+351) 273 327 915

<sup>2</sup> Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300253 Bragança, Portugal; †toliviapereira@ipb.pt; \*tania.pires@ipb.pt

## INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares são géneros alimentícios, ainda que apresentem algumas especificidades, como a forma doseada e o facto de se destinarem a complementar ou suplementar uma alimentação normal [1], sendo com frequência utilizados pelos estudantes para diversos fins [2].

## OBJETIVOS

Avaliar a prevalência e caracterizar o consumo de suplementos alimentares pelos estudantes do Instituto Politécnico de Bragança (IPB).

## MATERIAL E MÉTODOS

Estudo observacional, transversal e descritivo-correlacional. A população alvo foram os estudantes do IPB (7847 estudantes) tendo sido obtida uma amostra de 384 estudantes, aos quais foi aplicado um questionário. Os dados foram tratados através da ferramenta MS Excel®.

## RESULTADOS

A maioria dos estudantes pertence ao sexo feminino (61,7%), tem idade compreendida entre os 18 e os 22 anos (64,1%) e frequenta uma licenciatura (69,5%).

✓ **38% dos estudantes do IPB consumiu suplementos alimentares no último ano**

Tabela 1 – Consumo de suplementos alimentares por escolas do IPB

Escola	Escola Superior Agrária	Escola Superior de Comunicação, Administração e Turismo	Escola Superior de Educação	Escola Superior de Saúde	Escola Superior de Tecnologia e Gestão
Consumo no último ano					
Sim	16 (4,2%)	7 (1,8%)	15 (3,9%)	61 (15,9%)	44 (11,5%)
Não	29 (7,6%)	32 (8,3%)	22 (5,7%)	103 (26,8%)	55 (14,3%)

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] Conselho de Ministros. Decreto-Lei n.º 136/2003 de 28 de Junho. Aproximação das legislações dos Estados Membros respeitantes aos suplementos alimentares. Diário Da República — I Série-a. 3724–8, 2003.

[2] Santos K M O, Barros Filho, A A. Use of vitamin supplements among university students in São Paulo, Brazil. *Rev. Saúde Pública* 36: 250-253, 2002

## RESULTADOS (Cont.)

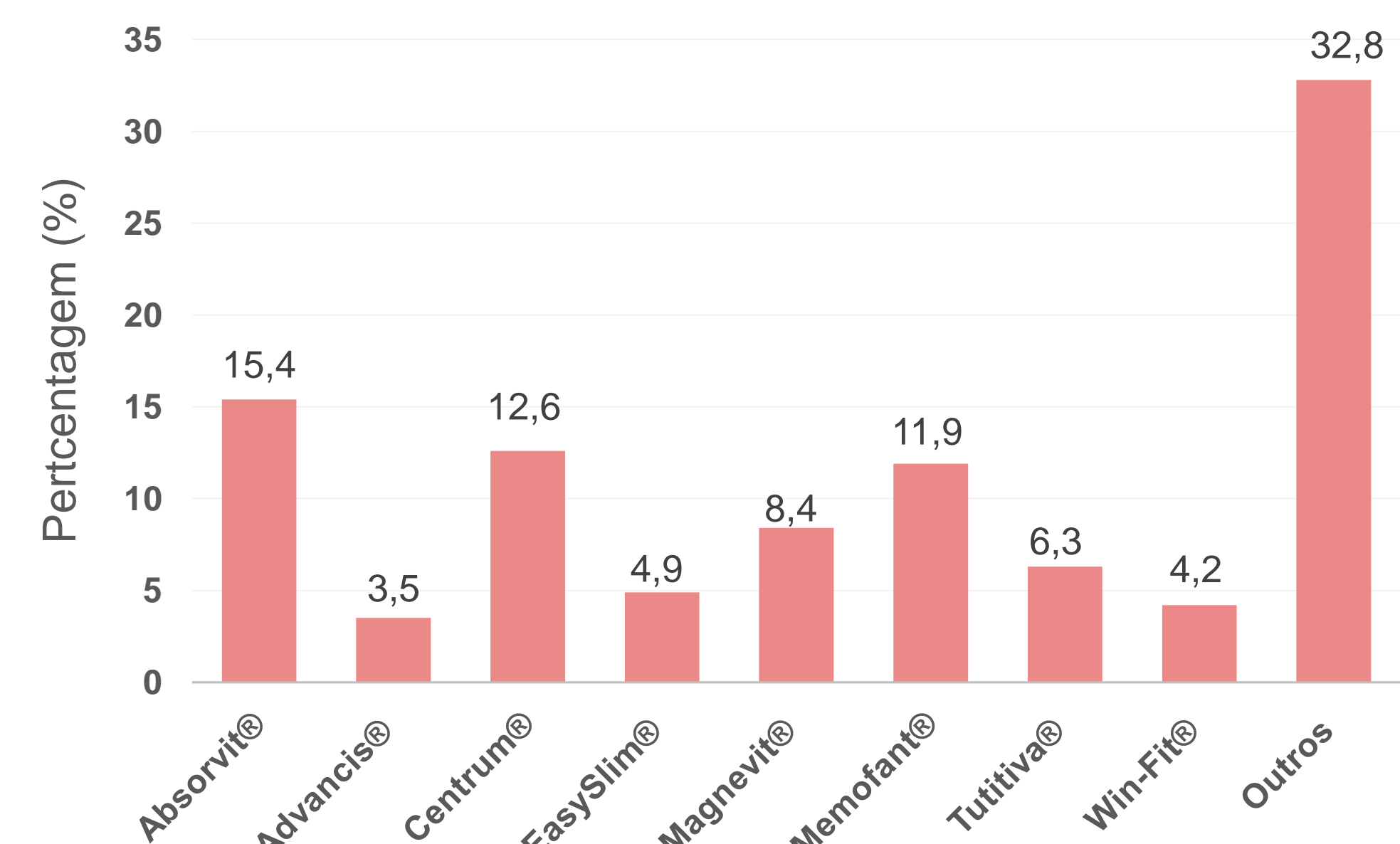


Gráfico 1 – Suplementos alimentares mais consumidos

Tabela 2 – Motivos para o consumo de suplementos alimentares

Motivo de consumo	Suplemento Alimentar									
	Total	Absorvit®	Advancis®	Centrum®	EasySlim®	Magnevit®	Memofant®	Tutitiva®	WinFit®	Outros
Défice de atenção e concentração	65 (45,5%)	12 (18,5%)	2 (3,1%)	5 (7,7%)	-	8 (12,4%)	14 (21,5%)	9 (13,8%)	1 (1,5%)	14 (21,5%)
Falta de memória	47 (32,9%)	4 (8,7%)	2 (4,3%)	3 (6,5%)	-	8 (17,4%)	13 (28,3%)	6 (13%)	1 (2,2%)	9 (19,6%)
Cansaço mental	42 (29,4%)	8 (19%)	5 (11,8%)	7 (16,7%)	-	2 (4,8%)	2 (4,8%)	1 (2,4%)	1 (2,4%)	16 (38,1%)
Reforçar o sistema imunitário	31 (21,7%)	3 (9,4%)	-	8 (25%)	-	-	-	-	10 (31,2%)	11 (34,4%)
Fadiga física	24 (16,8%)	2 (8,3%)	2 (8,3%)	9 (37,5%)	1 (4,2%)	4 (16,7%)	-	-	1 (4,2%)	5 (20,8%)
Complementar a dieta	22 (15,4%)	3 (13,6%)	1 (4,5%)	6 (27,3%)	3 (13,6%)	2 (9,1%)	-	-	1 (4,5%)	6 (27,3%)
Melhorar a performance física	10 (7,0%)	-	-	2 (20%)	1 (10%)	-	-	-	-	7 (70%)
Emagrecer	9 (6,3%)	-	-	-	6 (66,7%)	-	-	-	-	14 (21,5%)
Sono	6 (4,2%)	-	-	-	-	-	-	-	-	6 (100%)
Fortalecer as unhas e cabelo	2 (1,4%)	-	-	1 (50%)	-	-	-	-	-	1 (50%)

## CONCLUSÕES

38% dos estudantes do IPB consumiu suplementos alimentares no último ano, em épocas específicas do ano (53,9%), e sobretudo com o objetivo de combater o défice de atenção e concentração (45,5%). O principal local de aquisição foi a farmácia (79,7%) sendo a escolha do suplemento alimentar realizada, principalmente, após aconselhamento de um profissional de saúde (68,5%).