

APRESENTAÇÃO DE COMUNICAÇÕES NO XXV ENCONTRO NACIONAL

Proposta de Resumo

O CONSUMO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS EM JOVENS DO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO DO DISTRITO DE BRAGANÇA.

¹Pinto, L., ¹Ribeiro, M., ¹Rodrigues, M., ¹Dores, C., ¹Pinto, R., ¹Duarte R.,

¹Instituto Politécnico de Bragança

Texto

Introdução: Os Suplementos Vitamínicos (SV) são substâncias destinadas a complementar a dieta diária. O actual ritmo de vida, a má alimentação dos indivíduos, em especial dos estudantes, obriga, muitas vezes, ao uso irracional de suplementos vitamínicos que pode resultar no desequilíbrio entre a necessidade efectiva do organismo e o teor de vitaminas ingeridas.

Objectivo: Descrever e analisar os hábitos de consumo de SV.

Material e Métodos: Foi levado a cabo um estudo descritivo e transversal que teve como base a aplicação de um questionário a 460 estudantes, de uma população de 7064 indivíduos, que frequentavam o ensino superior público no Distrito de Bragança, durante o ano lectivo 2009-2010. Os dados obtidos através da aplicação de um questionário de auto-preenchimento, anónimo e voluntário, foram sujeitos a tratamento estatístico através do SPSS 17.0. Do total de inquiridos, 71,1% eram do género feminino (327 alunos) e 28,9% eram do género masculino (133 alunos). A idade dos respondentes está compreendida entre os 17 e os 46 anos, sendo a média de idades de 21 anos (DP± 3,43).

Resultados: Os resultados mostram que, no último ano, 47,6% dos respondentes estão a consumir ou já consumiram SV, sendo os mais consumidos, o Centrum® (40,2%), o Cerebrum® (27,4%) e o Magnesium® (20,6%). O desgaste intelectual foi referido como o motivo principal para a toma destes medicamentos (56,6%), seguido do desgaste físico (32,9%), da má alimentação (19,6%), do défice vitamínico (18,3%) e de patologias

Enviar por e-mail para encontro@aplf.pt

DEADLINE para Apresentação dos Resumos
15 de Outubro

associadas (5,5%). De referir, que 5,9% dos consumidores de SV apontaram outros motivos para justificar o seu consumo, nomeadamente, ajudar na prática de exercício físico, melhorar o desempenho académico, ter feito uma cirurgia, combater as dores de cabeça e a falta de apetite. Dos 219 consumidores de SV (47,6%), a grande maioria (74%) recorreu aos comprimidos/cápsulas uma única vez no último ano (51,1%), 34,7% recorreram entre 2 a 3 vezes e 14,2% recorreram 4 ou mais vezes.

Conclusão e Discussão: Apesar da frequência de consumo de SV não ser demasiado alta, para a maioria dos inquiridos, tendo em conta a elevada proporção de usuários, torna-se pertinente o esclarecimento da população sobre as consequências do uso indiscriminado dessas substâncias e a implementação de medidas mais eficazes na sua comercialização.

Palavras-Chave: Suplementos Vitamínicos; Estudantes; Ensino superior público.