

Consumo de suplementos alimentares e prática de atividade física entre adolescentes de um Colégio de Aplicação

Carolina Toledo Fialho, Sylvia do Carmo Castro Franceschini, Emanuelle Valadares de Jesus Acácio, Luiz Henrique Batista de Araújo, Ayra Ribeiro Siqueira, Ariane Ribeiro de Freitas Rocha, Deysimara de Cássia Santos, Silvia Eloiza Priore

Dimensões Sociais: ODS3

Introdução

Suplementos alimentares são produtos utilizados para complementar a dieta e suprir as necessidades nutricionais do indivíduo. O consumo desses suplementos tem aumentado entre os adolescentes, impulsionado pela mídia e busca por um corpo ideal, melhor desempenho físico e resultados rápidos. No entanto, o uso sem acompanhamento adequado pode representar riscos à saúde.

Objetivo

Avaliar a relação entre o consumo de suplementos alimentares e a prática de atividade física entre adolescentes, segundo sexo.

Metodologia

Esse estudo é parte de um projeto de extensão aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEP UFV, parecer nº 1.852.326)

Em março de 2025, os alunos do primeiro ano do ensino médio responderam a um questionário semi-estruturado.

Os dados foram organizados em uma planilha Excel e analisados pelo software SPSS (versão 20.0).

Verificou-se a relação entre uso de suplementos e a prática de atividade física utilizando o teste qui-quadrado, com nível de significância de 5%.

Apoio Financeiro



Resultados

Responderam o questionário 141 adolescentes, 56% (n=79) do sexo feminino, com mediana de idade de 15 (14-17) anos.

Figura 1 – Prática de atividade física, segundo sexo:

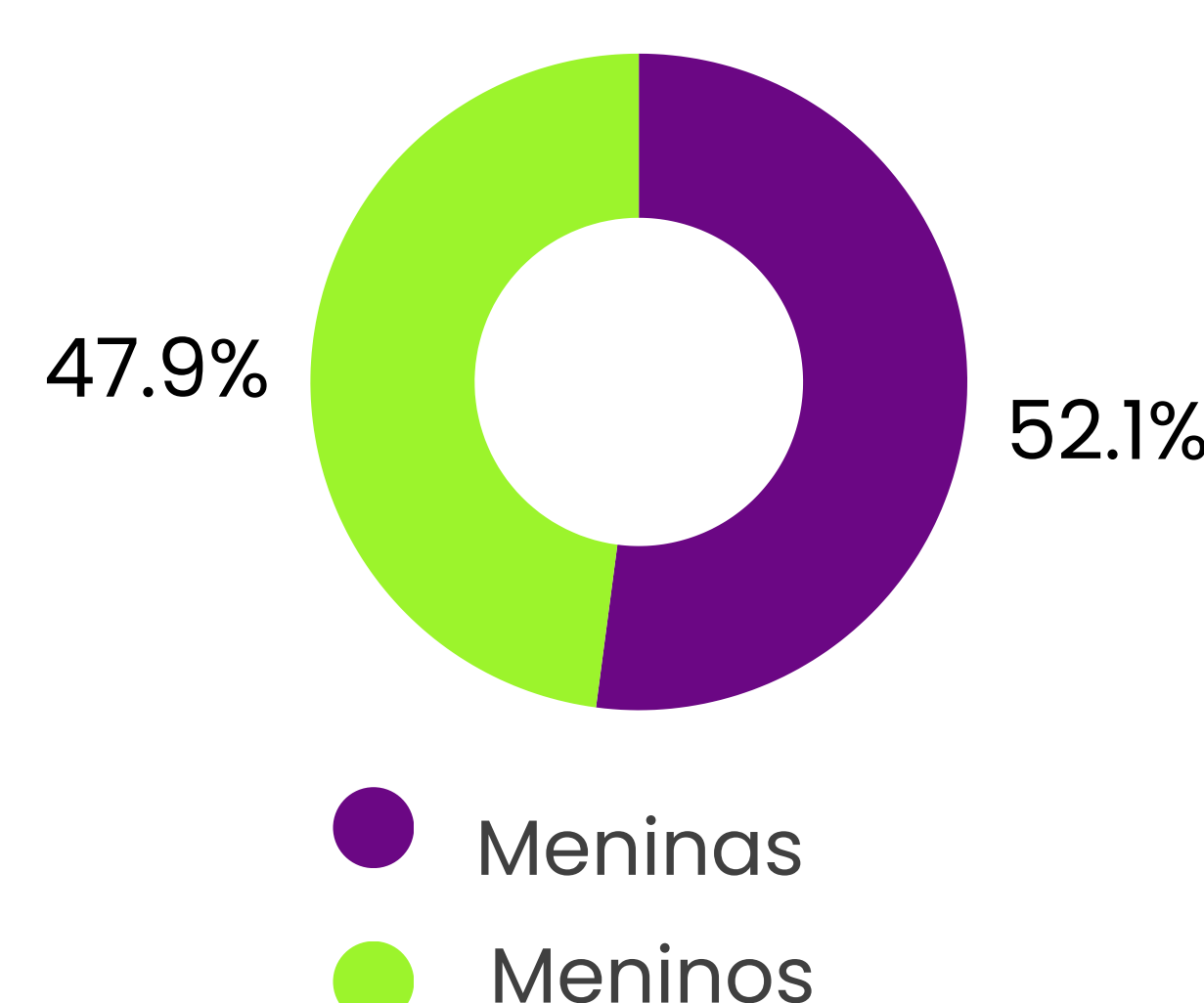


Figura 2 – Uso de suplementos alimentares, segundo prescrição:

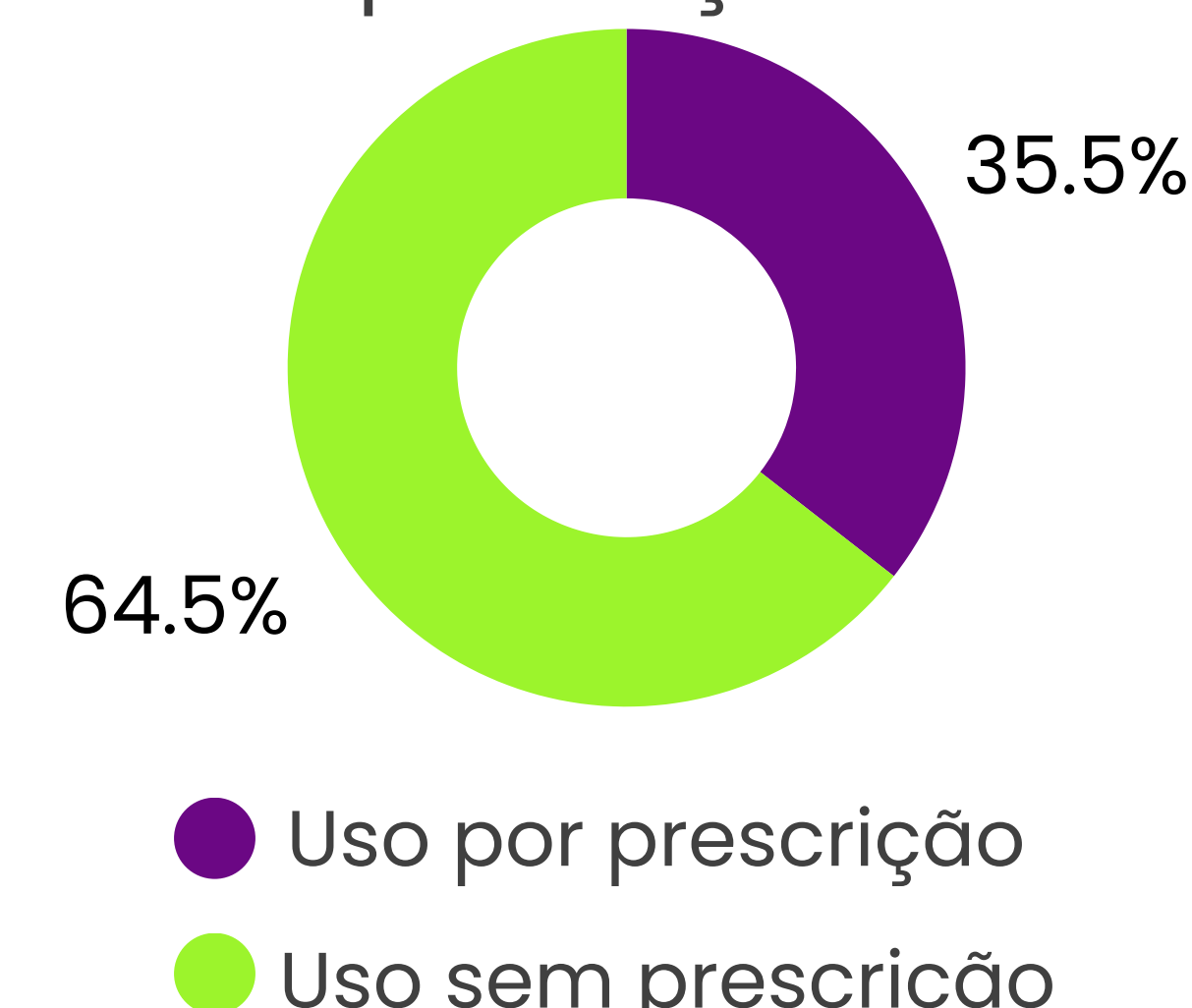
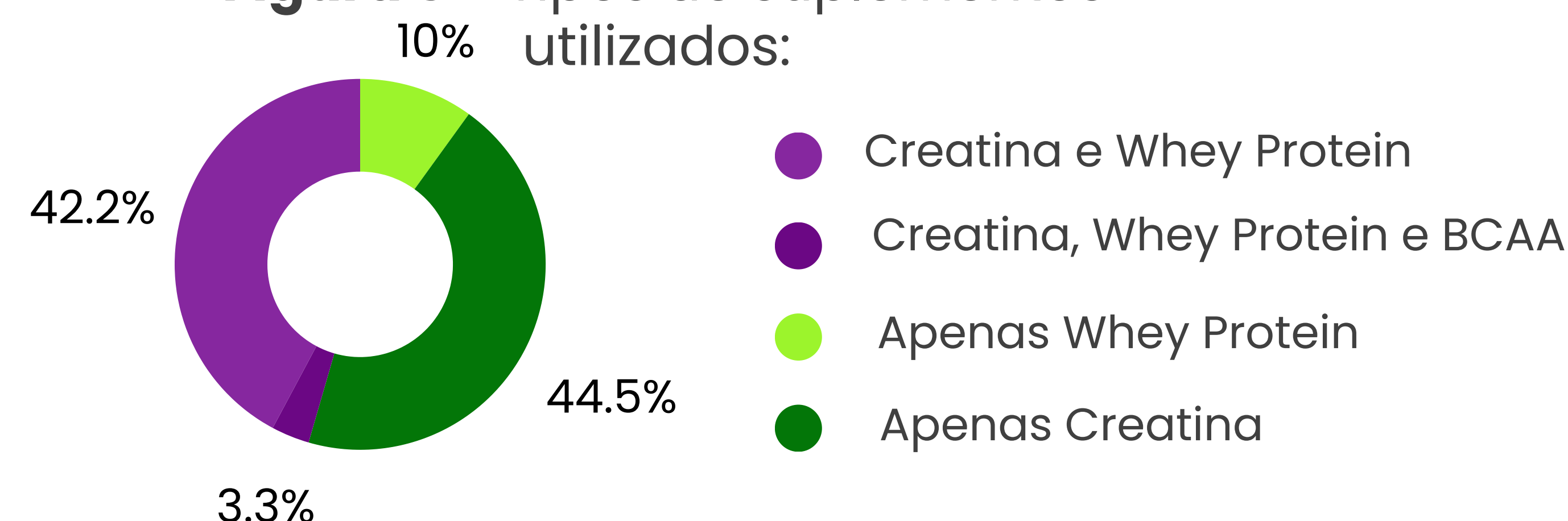


Figura 3 – Tipos de suplementos utilizados:



Encontrou-se associação entre o uso dos suplementos citados e a prática de atividade física ($p=0,004$).

Conclusões

Os dados reforçam a importância do acompanhamento nutricional, especialmente devido ao uso de suplementos sem orientação, que podem causar danos à saúde. São necessárias orientações quanto a esses riscos, a fim de promover e preservar a saúde desses indivíduos.

Bibliografia

Barretto JR, Gouveia MADC, Alves C. Use of dietary supplements by children and adolescents. **Journal of Pediatrics**, Rio de Janeiro. 2024 Mar-Apr;100. doi: 10.1016/j.jped.2023.09.008.

CORDEIRO DE SOUZA, WILLIAM; ROZA, IGOR; SMOLAREK, ANDRÉ DE CAMARGO; MASCARENHAS, LUIS PAULO GOMES. Suplementos alimentares: Qual o conhecimento entre adolescentes? **RENEF**, v. 10, n. 15, p. 66–74, 2020.