

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

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

¹Instituto Politécnico de Bragança

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 ingeridas¹⁻².

Em Portugal estudos recentes revelam que cerca de dois milhões de portugueses tomam suplementos vitamínicos, sendo Lisboa e o Porto as duas regiões do país onde este consumo é mais evidente. Os jovens e as mulheres são quem mais recorre a estes suplementos. Os principais motivos para o consumo de SV são o combate à fadiga e ao stress, a melhoria da memória e da concentração e o preenchimento de falhas nutricionais¹.

OBJECTIVOS

Descrever e analisar os hábitos de consumo de SV em estudantes do ensino superior público no Distrito de Bragança .

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. Tal como mostra a tabela 1, 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).

Tabela 1 – Frequências (classes etárias, género e meio) e medidas de tendência central e de dispersão (idade)

Variáveis	Grupos	Frequências (n=460)	
		Absolutas (n)	Relativas (%)
Classes etárias	17-26	434	94,3
	≥27	26	5,7
Género	Feminino	327	71,1
	Masculino	133	28,9
Meio de proveniência	Urbano	219	47,6
	Rural	240	52,2
	NR	1	0,2
Medidas de tendência central e de dispersão relativas à idade (anos)			
Média = 21; Desvio Padrão = 3,43; Máximo = 46		Mínimo = 17	

Quanto ao meio de proveniência dos inquiridos, verificou-se que 240 inquiridos (52,2%) vêm de um meio rural, enquanto que 219 (47,6%) vêm de um meio urbano.

BIBLIOGRAFIA

1. Portugueses tomam suplementos vitamínicos, 2009 [accedido a: 26 de Maio de 2010] disponível em : <http://tv1.rtp.pt/noticias/?headline=20&visual=9&tm=2&t=Portugueses-tomam-suplementos-vitamnicos.rtp&article=225338>
2. Coelho, R. (2000). Suplementos de Vitaminas e Minerais: uso seguro para benefícios seguros. *Revista electrónica Nutrição em pauta*, Ano VIII, nº 42. [accedido a 26 de Maio de 2010]. Disponível em : <http://www.nutricaoempauta.com.br>

RESULTADOS

Os resultados mostram que, no último ano, 47,6% dos respondentes estão a consumir ou já consumiram SV. Tendo em conta a finalidade que levou os inquiridos a consumir SV, cerca de 71% consideram que a toma destes suplementos teve os efeitos desejáveis (figuras 1 e 2).



Figura 1 – Inquiridos que consumiram SV no último ano (n=460)



Figura 2 – O consumo de SV teve os efeitos pretendidos? (n=219)

Os SV mais procurados pelos inquiridos foram, o Centrum® (40,2%), o Cerebrum® (27,4%) e o Magnesium® (20,6%). Os três principais motivos que levaram à toma destes suplementos foram o desgaste intelectual (56,6%), o desgaste físico (32,9%) e a má alimentação (19,6%) (figuras 3 e 4).



Figura 3 – Motivos que levaram ao consumo de SV

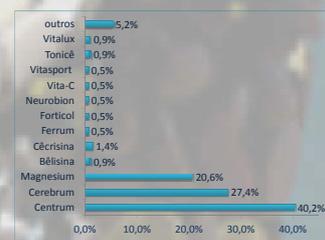


Figura 4 – SV mais consumidos

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 (figuras 5 e 6).

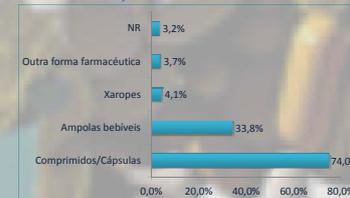


Figura 5 – Forma de uso dos SV

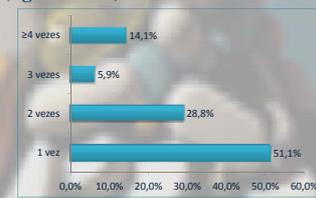


Figura 6 – Frequência de consumo de SV

CONCLUSÃO

Apesar da frequência de consumo de SV não ser demasiado alta (uma vez/ano), 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.