

TRABALHO ORIGINAL - INOVAÇÃO EM SAÚDE

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO USO DE SUPLEMENTOS
ESPORTIVOS ENTRE ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR**

Larissa Dos Santos Souza Lima (larissa.ssouza@ufpe.br)

Caio César Freire Albuquerque (2022120279@app.asc.es.edu.br)

Luciene Geisa Da Silva (2022120301@app.asc.es.edu.br)

Rachel De Souza Leão Marinho (2022120302@app.asc.es.edu.br)

A mídia digital configura-se como um canal acessível e amplamente utilizado pela população. Entretanto, essa facilidade de acesso à informação nem sempre é acompanhada pela garantia de qualidade ou veracidade do conteúdo, o que pode gerar confusão e potenciais riscos à saúde dos consumidores. Os suplementos esportivos, formulados para complementar a dieta de indivíduos saudáveis, vêm ganhando espaço entre praticantes de atividades físicas, sendo utilizados para suprir deficiências nutricionais, potencializar o desempenho ou promover a recuperação muscular. Contudo, o uso excessivo desses suplementos, especialmente os proteicos, pode levar à sobrecarga renal devido ao aumento da produção e excreção de ureia pelo organismo. Essa condição pode estar associada a sintomas como fadiga, câimbras musculares, sobrecarga hepática, formação de cálculos renais, gota, aumento da gordura corporal e perda de massa óssea. O objetivo deste estudo foi analisar a influência das redes sociais no consumo de suplementos esportivos. A pesquisa foi realizada com estudantes de ambos os sexos, com idade entre 18 e 26 anos, da área da saúde do Centro Universitário Tabosa de

Almeida (ASCES – UNITA). O instrumento de coleta de dados foi um questionário semiestruturado, contendo perguntas objetivas sobre uso de suplementos, acesso às redes sociais, motivação para uso, entre outras variáveis. Os dados foram registrados em planilha do Microsoft Excel e, posteriormente, transferidos para o programa IBM SPSS, versão 25, para realização das análises estatísticas. Participaram do estudo 293 estudantes, sendo 71% do sexo feminino. Quanto à prática de atividade física, observou-se predominância de estudantes fisicamente ativos (78,5%). Em relação ao uso de suplementos esportivos, 75,1% declararam utilizá-los. Observou-se também elevada utilização das redes sociais, com destaque para o Instagram (79,9%). No entanto, a maioria dos estudantes (66,9%) afirmou confiar apenas ocasionalmente nas informações acessadas. Além disso, as recomendações feitas por profissionais nas redes sociais foram apontadas como fator decisivo para o uso de suplementos. Os resultados reforçam a necessidade de ações educativas voltadas ao público universitário, especialmente aos estudantes da área da saúde, com o objetivo de promover senso crítico, orientar a busca por fontes confiáveis e valorizar o acompanhamento profissional. Dessa forma, espera-se que essa prática se perpetue desde a formação acadêmica até a atuação profissional, contribuindo para uma prescrição mais assertiva e baseada em evidências, reduzindo riscos relacionados à suplementação e à prescrição medicamentosa e não medicamentosa.

Palavras-chave: mídia digital; suplementos nutricionais; estudantes de ciências da saúde.