

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ATIVIDADE FÍSICA E SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR POR ESTUDANTES DE MEDICINA: ANÁLISE DAS INDICAÇÕES E BENEFÍCIOS À QUALIDADE DE VIDA

Bruna Nogueira Pinto De Vasconcellos (brunavasconcellos32@gmail.com)

Lara Ribeiro Melo (melolararibeiro17@gmail.com)

Ana Luiza Teles Barreto (analuzatelesbarreto@gmail.com)

Introdução: O estudo aborda a prática de atividade física e o uso de suplementação alimentar entre estudantes de Medicina, com o objetivo de entender as motivações e benefícios percebidos para a qualidade de vida. A atividade física é reconhecida por melhorar a saúde física e mental, enquanto a suplementação alimentar tem sido utilizada para otimizar o desempenho físico, apesar dos riscos associados ao uso inadequado sem orientação profissional. **Objetivo:** Foi analisar os padrões de prática de atividade física e o uso de suplementação alimentar entre estudantes de Medicina, focando nas indicações e nos benefícios à qualidade de vida. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal com 130 estudantes de uma faculdade privada no interior do Rio de Janeiro. Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado aplicado via Google Forms. Foram investigados aspectos como idade, sexo, prática de atividade física, uso de suplementos e proveitos. **Resultados:** Cerca de 85% dos participantes praticam atividade física regularmente, sendo a musculação a modalidade mais popular (60,77%). Além disso, (79%) utilizam creatina e (70,40%) whey protein, com o objetivo principal de ganho de massa muscular. No entanto, (65,60%) usam

suplementos sem acompanhamento profissional, o que pode gerar riscos à saúde. As motivações para a prática de exercícios são majoritariamente estéticas, com foco na perda de peso e hipertrofia muscular. Conclusão: A maioria dos estudantes de Medicina adota práticas regulares de atividade física e faz uso de suplementos alimentares, mas muitos o fazem sem orientação profissional, o que pode representar riscos. É necessário promover maior conscientização sobre o uso adequado de suplementos e incentivar o acompanhamento especializado para garantir a segurança e o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: atividade física suplementação alimentar estudantes de medicina; qualidade de vida.