



# **Análise do uso de suplementos alimentares pelos estudantes do IFF Campus Itaperuna**

Arthur da Silva Moreira<sup>1</sup>; Tainá Lannes Viana<sup>1</sup>; Jessica Rohem Gualberto Creton<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Discente do IFFluminense Campus Itaperuna; <sup>2</sup>Docente do IFFluminense Campus Itaperuna*

*jessicarohem@gmail.com*

## **Resumo**

O uso de suplementos alimentares vem aumentando gradativamente na vida dos jovens tanto para um melhor condicionamento físico ou mesmo para a busca de um corpo “perfeito”. Em busca de um corpo ideal, muitos jovens utilizam suplementos que são permitidos e legais no Brasil, mas o uso sem a orientação adequada de profissionais da saúde e de doses maiores que as recomendadas podem gerar problemas na vida desses jovens. O objetivo do estudo é mapear e identificar a quantidade de jovens do IFFluminense Campus Itaperuna que são usuários de suplementos alimentares, e informar sobre seus benefícios e malefícios. O método de pesquisa utilizado foi uma pesquisa em campo realizada de forma online pelo Google Forms, seguida por análise e comparação dos componentes com os padrões da estabelecidos pela ANVISA. Desta forma, espera-se que os estudantes do IFF passem a utilizar esses suplementos sob a supervisão de um profissional e dentro das doses recomendadas, prevenindo assim, possíveis problemas posteriores.

**Palavras-Chaves:** Suplementos alimentares. Saúde. Jovens.

**Instituição de fomento:** IFFluminense Campus Itaperuna