

ANÁLISE DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ESTIMULANTES POR ESTUDANTES DAS ÁREAS DE SAÚDE, HUMANAS E EXATAS EM UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR DE ANÁPOLIS-GOIÁS

Rodrigo Elias Souza Pinto¹

Alexandre Bento Vasconcelos¹

Isadora Arantes Araujo¹

Laís de Pádua Diniz¹

Michele Guimarães Campos¹

Cristiane Teixeira Vilhena Bernardes¹

cristianetvb@gmail.com

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

O presente estudo investigou a utilização de suplementos alimentares com efeito estimulante por estudantes universitários das áreas da Saúde, Humanas e Exatas em uma universidade particular de Anápolis-Goiás. O uso desses suplementos, frequentemente motivado pela busca de redução do sono, aumento da atenção e melhoria da performance acadêmica, apresenta riscos significativos à saúde física e mental. O estudo tem como objetivo verificar a utilização de suplementos alimentares com efeito estimulante pelos estudantes das áreas de saúde, humanas e exatas de uma Universidade Particular de Anápolis-Goiás. Trata-se de um estudo observacional, analítico e transversal, envolvendo 456 participantes de seis cursos: Medicina, Odontologia, Direito, Psicologia, Engenharia de Software e Agronomia, e foi aprovado pelo CEP da UniEVANGÉLICA. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado, aplicado digitalmente ou impresso, com análise estatística realizada pelo teste qui-quadrado ($p < 0,001$). Os resultados indicaram prevalência significativamente maior de uso entre estudantes da Saúde (Medicina: 28,6%; Odontologia: 23,8%) em comparação com Humanas (Direito: 12,1%; Psicologia: 6,6%) e Exatas (Agronomia: 4,3%; Engenharia de Software: 7,5%). As diferenças podem estar associadas às maiores exigências acadêmicas e à carga horária intensiva desses cursos. O estudo evidencia que grande parte dos estudantes consomem suplementos de forma autônoma, sem relação direta com prática de atividade física, reforçando a necessidade de educação sobre os riscos da automedicação. Dessa forma, fica evidente a necessidade de implementar estratégias educativas e programas de apoio psicossocial para promover o uso responsável dessas substâncias.

Palavras-chave: Medicamentos; Automedicação; Estudantes; Goiás.

INTRODUÇÃO

Estudantes universitários estão frequentemente expostos às atividades acadêmicas difíceis e estressantes, as quais podem impactar negativamente na sua qualidade de vida. O uso de suplementos estimulantes por acadêmicos das áreas da saúde, humanas e exatas, se tornou uma prática comum para aliviar sintomas de estresse físico e mental. Entretanto, essa prática pode trazer consequências negativas, como por exemplo os efeitos adversos. Além disso, o uso inadequado dessas substâncias pode ter um impacto negativo na performance acadêmica e no bem-estar dos estudantes, sendo que a educação, família, sociedade, direito e a disponibilidade do fármaco podem influenciar diretamente nessa prática indevida. Dessa forma, é essencial investigar a prevalência e os principais suplementos usados

pelos acadêmicos das três grandes áreas do conhecimento e identificá-los (BEHZADIFAR *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2021).

Os suplementos estimulantes também são substâncias com uma alta prevalência de uso por estudantes universitários, independentemente do curso. A cafeína ainda é a droga mais utilizada, principalmente na forma de pó de guaraná, além de bebidas energéticas. Os motivos para esse uso, geralmente estão na busca por redução do sono e a melhora da produtividade e atenção, em busca de aumento da performance acadêmica. Contudo, efeitos como taquicardia, câimbras e desidratação podem estar associados, além de uma possível dependência química em relação a esses suplementos, o que torna essa situação uma questão a ser discutida mais amplamente, com o intuito de melhorar o conhecimento acadêmico sobre o uso indiscriminado de suplementos estimulantes (MORGAN *et al.*, 2017).

Em relação aos estudos realizados com universitários, nota-se que o consumo de suplementos alimentares é feito buscando um aumento na energia, performance atlética ou compensar a deficiência de alimentação. Entretanto, esse consumo é feito a partir de iniciativa própria por grande parte dos estudantes, o que demonstra a necessidade de se evidenciar os riscos da automedicação desses suplementos. Além disso, observa-se pouca relação do uso de suplementos com a prática de atividade física, dessa forma, é preciso investigar e esclarecer que a utilização de suplementos tornou-se comum na população em geral e não apenas limitada aos atletas (POLL e LIMA, 2013; SANTANA *et al.*, 2021).

Levando em conta os potenciais riscos associados ao uso de suplementos estimulantes, por estudantes das três grandes áreas de conhecimento universitário, é essencial evidenciar esse problema no contexto acadêmico, para que ele possa ser resolvido. Portanto, esse artigo tem como objetivo principal: verificar a utilização de suplementos alimentares com efeito estimulante pelos estudantes das áreas de saúde, humanas e exatas de uma Universidade Particular de Anápolis-Goiás.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, analítico, transversal, realizado com discentes das áreas da Saúde, Ciências Humanas e Exatas da UniEVANGÉLICA (campus Anápolis). Foram incluídos os cursos com maior número de discentes em cada área: Medicina, Odontologia, Direito, Psicologia, Engenharia de Software e

Agronomia, totalizando 3.983 alunos. O cálculo amostral (G*Power 3.1) determinou 455 participantes (11% da população), distribuídos proporcionalmente entre as áreas e os cursos.

Os dados foram coletados por meio de questionário estruturado, baseado em estudos anteriores e aplicado via Google Forms (QR Code) ou impresso, por meio da assinatura do TCLE. Foram incluídos alunos maiores de 18 anos e excluídos formulários incompletos. As análises estatísticas serão realizadas no SPSS, utilizando o teste qui-quadrado ($p < 0,05$).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UniEVANGÉLICA (parecer nº 6.682.271). Foram garantidos anonimato e confidencialidade dos dados, além da liberdade de desistência. Como benefício, os participantes receberam um folheto informativo acerca dos riscos associados à prática da automedicação.

RESULTADOS

Os 456 estudantes de seis cursos de graduação foram randomizados para compor a amostra e divididos na áreas de Exatas (Agronomia e Engenharia de Software), Humanas (Direito e Psicologia) e Saúde (Medicina e Odontologia). O estudo descritivo revelou haver diferenças significativas na prevalência do uso de suplementos alimentares estimulantes entre as áreas de conhecimento ($p < 0,001$).

A tabela 1 mostra que no campo das Exatas, a frequência mais baixa de uso foi encontrada: no curso de Agronomia, apenas 1 estudante (4,3%) relatou ter consumido, enquanto 22 (95,7%) negaram uso; em Engenharia de Software, 5 estudantes (7,5%) reportaram uso de suplementos estimulantes, frente a 62 (92,5%) que os não utilizavam.

Em Humanas, o curso de Direito apresentou 18 usuários (12,1%) e 131 não usuários (87,9%), enquanto Psicologia apresentou 4 usuários (6,6%) e 57 não usuários (93,4%).

A área da Saúde apresentou as maiores proporções de uso. Em Medicina, 38 estudantes (28,6%) afirmaram consumir suplementos estimulantes, enquanto 95 (71,4%) não relataram uso. No curso de Odontologia, 5 estudantes (23,8%) faziam uso dessas substâncias, em contraste com 16 (76,2%) que não utilizavam.

Tabela 1 - Utilização de suplementos alimentares estimulantes entre os cursos.

Cursos	Sim	Não	Valor de p
	n (%)	n (%)	
EXATAS			
Agronomia	1 (4,3)	22 (95,7)	
Engenharia de Software	5 (7,5)	62 (92,5)	
HUMANAS			
Direito	18 (12,1)	131 (87,9)	<0,001*
Psicologia	4 (6,6)	57 (93,4)	
SAÚDE			
Medicina	38 (28,6)	95 (71,4)	
Odontologia	5 (23,8)	16 (76,2)	

Teste Qui-quadrado de Pearson ($X^2=76,887$), $p<0,001$.

* valor de p significativo para todas as finalidades.

Fonte: Autoria própria, 2025.

O valor de $p < 0,001$ obtido no teste qui-quadrado é uma indicação de associação estatisticamente significativa entre o campo do estudo e o uso de suplementos estimulantes. Medicina e Odontologia são cursos mais pesados quanto à carga horária prática e teórica e registaram as maiores taxas de uso, provavelmente por tentar manter atenção, disposição e produtividade durante estudos e atividades clínicas. Este achado nos sugerem que o uso pode estar associado à percepção necessidade de sempre manter ou melhorar a performance na atividade acadêmica.

Em relação às reações adversas, os efeitos mais prevalentes entre os usuários foram taquicardia, agitação, sudorese, insônia, gastrite, cefaleia, náusea, queda capilar e tremores. Esses achados sugerem não apenas o potencial risco de efeitos colaterais imediatos, mas também a possibilidade de impacto cumulativo na saúde física e mental dos estudantes.

Considerando a frequência de uso e os efeitos mencionados, os resultados apontam para a falta de intervenções educativas voltadas para o uso adequado de suplementos estimulantes, em especial entre acadêmicos das áreas da Saúde, onde

se sobressaiu a elevada frequência de uso.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa mostraram que o uso de suplementos alimentares estimulantes é mais comum entre estudantes da área da Saúde. Isso pode ser atribuído às maiores demandas acadêmicas, longas cargas horárias e rigorosas exigências teórico-práticas desses cursos. Foram observados efeitos negativos significativos, apontando para riscos consideráveis à saúde física e mental dos alunos, bem como ao seu desempenho acadêmico. Nesse contexto, é fundamental a adoção de estratégias educativas e preventivas, em conjunto com programas de suporte psicossocial e multiprofissional, com o objetivo de sensibilizar sobre o uso responsável dessas substâncias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEHZADIFAR, M., *et al.* Prevalence of self-medication in university students: systematic review and meta-analysis. **EMHJ**, v. 26, n. 7, p. 846-857, 2020.

CÂNDIDO, G. S., *et al.* Uso de estimulantes do sistema nervoso central por estudantes de saúde do sertão de Pernambuco. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 36, 2021.

POLL, F. A.; LIMA, A. P. Consumo de suplementos alimentares por universitários da área da saúde. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**, v. 14, n. 1 2013.

SANTANA, D. A., *et al.* Uso de suplementos alimentares por universitários da área de Saúde em Salvador - BA. **Braspen Journal**, v. 36, n. 1, p. 68-74, 2021.

SILVA, V. M. P., *et al.* Perfil epidemiológico do uso de medicamentos entre estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 10, 2021.

MORGAN, H. L., *et al.* Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 1, p. 102-109, 2017.