

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE VITAMINA D E EXPOSIÇÃO AO SOL EM UNIVERSITÁRIOS

Brenda Cristino De OLIVEIRA*
Mateus Henrique Rodrigues dos SANTOS**
Letícia Bertoldi SANCHES***

RESUMO

Os objetivos da pesquisa foram avaliar o consumo de alimentos ricos em vitamina D pelos universitários do UNIFUNEC, além de diversos fatores relacionados à exposição ao sol. Foram realizados levantamentos bibliográficos para embasamento teórico quanto a vitamina D e em seguida, aplicação de um questionário *online* via Google Formulários, elaborado pelos próprios autores baseando-se em toda a pesquisa teórica realizada com 23 universitários do curso de nutrição. Os resultados obtidos com a pesquisa mostraram que 87% dos participantes são do gênero feminino e 13% masculino, com idades entre 18 a 44 anos. A maioria dos entrevistados (91,3%) não apresentam qualquer tipo de alergia alimentar ou qualquer doença (78,3%). Em relação a exposição ao sol, 78,3% se expõem ao sol diariamente, 39,1% utilizam carro como meio de locomoção mais comum e 30,4% ficam menos de 10 minutos expostos ao sol, além disso, 56,5% não utilizam protetor solar. Sobre a alimentação, 95,7% não seguem nenhum padrão alimentar específico e consomem os seguintes tipos de alimentos: atum fresco (52,2% consumo anual); bacalhau seco (78,3% consumo anual); cogumelos frescos (87% nunca consomem); leite enriquecido (56,5 nunca consomem); ovos (43,5% ambos com consumo semanal e diário); salmão cozido (60,9% nunca consomem) e sardinha (34,8% nunca consomem). Sendo assim, pode-se concluir que a grande maioria dos indivíduos se expõem com frequência ao sol, em contrapartida, ficam tempo insuficiente para adquirir a vitamina D de forma endógena. Além disso, o consumo de alimentos ricos em vitamina D também é deficitário, levando em conta que estes alimentos possuem altos preços, com exceção do ovo, sendo o mais acessível.

Palavras-chave: Vitamina D. Exposição ao sol. Alimentação.

* bcristino10@gmail.com

** mateusrodrigues520@gmail.com

*** prof.leticiabs@gmail.com