

NÍVEIS DE VITAMINA D E EXPOSIÇÃO SOLAR EM ESTUDANTES E SUA RELAÇÃO COM A MANUTENÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Autores: Gabriel Fernandez Abreu¹, Gabrielly Bassedoni¹, Luiz Eduardo Becker², Laura Schuck da Silva⁴, Mauricio Bassuino⁴.

Titulação/Formação: ¹ Graduandos em Biomedicina, ² Graduando em Nutrição, ³ Graduando em Enfermagem e ⁴ Biomédico docente da UniRitter.

Palavras-chaves: Vitamina D, estudantes, hábitos.

Introdução/Fundamentos: A vitamina D desempenha importante papel na manutenção da saúde óssea, posto isto, a hipovitaminose D está diretamente relacionada ao aumento do risco de fraturas durante o processo de envelhecimento. A avaliação dos níveis de exposição solar ainda em idades mais jovens é de grande relevância, especialmente considerando os hábitos de vida que a população jovem vem apresentando. A principal fonte de síntese de vitamina D é pela da exposição solar e, somado a essa informação que o pico de massa óssea é desenvolvido por volta dos 20 anos, avaliações de exposição solar e síntese endógena de vitamina D pode ser uma importante ferramenta no combate à osteoporose. **Objetivos:** Avaliar os níveis de vitamina D em estudantes de nível superior e hábitos de exposição solar. **Delineamento/Métodos:** Foram avaliados estudos utilizando as palavras chaves: vitamina D, 25(OH)D e exposição solar. Estudos anteriores a 2019 foram descartados. **Resultados:** Dentre os principais achados destaca-se os baixos níveis de vitamina D. Em estudo conduzido por Oliveira e Santos (2019) com estudantes de Fisioterapia, foi observado que 40% dos estudantes apresentavam níveis inadequados de vitamina D, e o risco de fraturas era significativamente maior entre aqueles com menores níveis de exposição solar. Da mesma forma, em estudo realizado em estudantes de medicina saudáveis e assintomáticos, foi identificado deficiência de vitamina D em 89%. Ainda concordando com os dados apresentados, em uma investigação realizada com estudantes de Medicina, 45% dos participantes apresentaram níveis insuficientes de vitamina D, e 15% apresentaram deficiência grave. Estes resultados também corroboram com os achados de Silva, que, em um estudo com estudantes de Enfermagem, demonstrou que 42% dos participantes apresentavam níveis insuficientes e 18% de deficiência. Relacionado aos baixos níveis de vitamina D, um estudo realizado com um grupo de estudantes teve como resultado: maioria (66,8%) preferia expor-se ao sol em horários de menor intensidade de radiação solar. **Conclusões/Considerações finais:** Diante do exposto, denota-se que os níveis de vitamina D são deficitários na maioria dos jovens estudantes, podendo ocasionar danos à saúde óssea, requerendo assim que estratégias de saúde pública sejam implementadas no contexto universitário para que haja conscientização dos jovens acerca da importância da vitamina D.