

## UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

*Ruth Braga de Sousa<sup>1</sup>, Juliene Sanches Nunes<sup>2</sup>, Pâmela Calvo Buzzi<sup>3</sup>, Ariana Ferrari<sup>4</sup>, Daniele Fernanda Felipe<sup>5</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. Programa Voluntário de Iniciação Científica (PVIC/UniCesumar). ruthbraga\_@hotmail.com

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. Programa Voluntário de Iniciação Científica (PVIC/UniCesumar). juliensanches17@gmail.com

<sup>3</sup>Mestranda em Promoção da Saúde, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. pcalvobuzzi@gmail.com

<sup>4</sup>Co-orientadora, Doutora, Mestrado em Tecnologias Limpas, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. ariana.ferrari@unicesumar.edu.br

<sup>5</sup>Orientadora, Doutora, Mestrado em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. daniele.felipe@unicesumar.edu.br

### RESUMO

O consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física tem se tornado um hábito cada vez mais comum. Assim, o presente projeto teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares por estudantes universitários do município de Maringá-PR. Primeiramente, o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unicesumar para aprovação. O estudo foi realizado com 37 estudantes universitários de uma instituição de ensino superior, localizada no município de Maringá-PR. Os participantes deveriam ser praticantes de exercícios físicos, com idade superior à 18 anos e deveriam aceitar participar de forma voluntária da pesquisa. A coleta dos dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário, contendo informações sócio-demográficas dos indivíduos, informações quanto à atividade física praticada, além do consumo de suplementos alimentares, tipo, quantidade ingerida, frequência e tempo de consumo, finalidade, forma de aquisição, quem indicou o mesmo, se obteve resultado e se teve algum efeito colateral. Após a aplicação do questionário, os dados foram tabulados e descritos em gráficos, através de percentuais. Os resultados mostraram que os suplementos mais utilizados pelos acadêmicos foram complexos vitamínicos e minerais, creatina e Whey Protein, seguindo prescrição de um profissional de saúde. Concluiu-se que grande parte dos estudantes universitários participantes da pesquisa fazem o uso de suplementos alimentares, sendo que os polivitamínicos são os mais utilizados, sendo que a maioria faz uso a partir da prescrição de um profissional da saúde, evitando o uso indiscriminado.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; Saúde; Suplementos nutricionais.

### 1 INTRODUÇÃO

O hábito de praticar exercício físico aliado a utilização de suplementos alimentares vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. Seja por motivos estéticos ou visando a melhora de algum aspecto da performance, esportistas consomem em grande quantidade estes produtos (PEREIRA, 2014). Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), suplemento alimentar é um produto para ingestão oral, apresentado em formas farmacêuticas, destinado a suplementar a alimentação de indivíduos saudáveis com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados (BRASIL, 2018).

Associado à prática da atividade física e boa alimentação, o uso dos suplementos nutricionais surge como um aliado para que os objetivos individuais e melhor qualidade de vida sejam alcançados em um prazo de tempo menor. Segundo o Ministério da Saúde, suplementos nutricionais servem para complementar, com calorias e/ou nutrientes, a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão pela alimentação seja insuficiente ou quando a dieta requeira suplementação (CAVA, et al., 2012).

No entanto, o uso de tais suplementos na maioria das vezes ocorre sem uma necessidade específica, sendo motivado pela busca do corpo ideal. Outros motivos para essa suplementação são: compensar dieta inadequada, aumentar imunidade, prevenir

doenças, melhorar o desempenho competitivo e superar os próprios limites (ALVES, LIMA, 2009).

Estudos mostram que a maioria das pessoas que utilizam algum tipo de suplementação usa sem prescrição de um profissional habilitado, seguindo indicação de amigos, treinadores, lojas de suplementos e sites de internet (ANDRADE et al., 2012). Além disso, esses produtos são vendidos em qualquer farmácia ou academia com o professor, ou em lojas especializadas, sem necessidade de prescrição médica e sem orientação de nutricionistas (PEREIRA, 2014).

Além de tais suplementos, tem-se um aumento também no uso de suplementos vitamínicos e minerais devido à mudanças no padrão alimentar da população, uma vez que tais suplementos tornam-se veículos práticos de vitaminas. Preocupação com a saúde e a facilidade de comercialização dos suplementos vitamínicos e/ou minerais, aliadas ao forte apelo publicitário, têm estimulado a população ao consumo indiscriminado desses produtos, o que também pode acarretar riscos à saúde (ABE-MATSUMOTO, SAMPAIO, BASTOS, 2015).

O consumo de suplementos de maneira inadvertida pode vir a representar um problema à saúde dos usuários, como dependência, efeitos tóxicos no fígado, insuficiência renal, disfunções metabólicas, alterações cardíacas, alterações do sistema nervoso e, em alguns casos, até a morte (CAVA, et al., 2017). Sabendo que a dieta ocidental, usualmente, possui alta ingestão proteica e sua necessidade de suplementação não é comum, o seu excesso pode causar o aumento da produção de ureia, cólica abdominal, alterações gastrointestinais (diarreia) e aumentar o risco de desidratação), além de casos de litíase renal (CORREARD, et al., 2017; MACEDO et al., 2020).

O uso de suplementação com aminoácidos pode ter fatores negativos, ocorre capacidade em desenvolver resistência à insulina podendo agravar e determinar o surgimento de doenças como a diabetes, hipertensão e coronariopatia. Além de aumentar a sua absorção de produtos metabolizados tóxicos, como a glutamina, que é precursor de glutamato e ácidos gama-aminobutírico, neurotransmissor que em excesso pode causar alterações neurológicas e psíquicas. O consumo de BCAA e quaisquer outros aminoácidos de forma indiscriminada pode produzir uma sobrecarga no sistema renal caso o praticante não esteja necessitando desses recursos (TROG; TEIXEIRA, 2010; CORREARD, et al., 2017)

O acesso facilitado e conhecimento inadequado da população pode tornar a suplementação um risco à saúde, principalmente quando não são respeitadas as contraindicações e não há um acompanhamento profissional adequado, seja ele por meio de nutrólogos, nutricionistas ou até mesmo de médicos (MACEDO et al., 2020).

Desta forma, a presente pesquisa mostra-se importante, uma vez que é crescente a utilização de suplementos alimentares de forma indiscriminada e mal orientada, a presente pesquisa mostra-se importante pois teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares por estudantes universitários do município de Maringá-PR.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Primeiramente, o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unicesumar para aprovação. Trata-se de um estudo com caráter transversal e quantitativo, que será realizado inicialmente com 37 estudantes universitários de uma instituição de ensino superior, localizada no município de Maringá - PR. Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos, que estudam na determinada instituição de ensino superior, que praticam algum tipo de atividade física regularmente durante a semana e que assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi enviado para os participantes da pesquisa pelo mesmo link do questionário

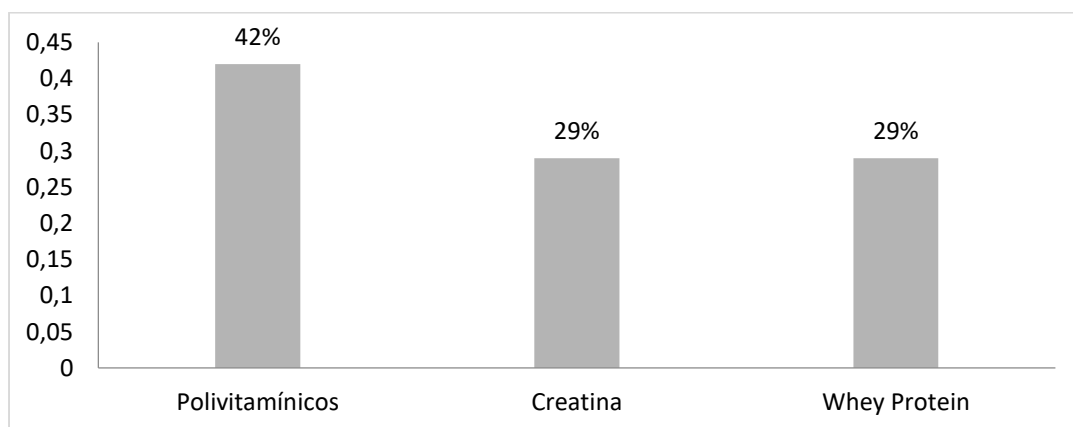
(<https://forms.gle/yfXESiQs1nbV7r2NA>). Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que não aceitarem participar da pesquisa e indivíduos menores de 18 anos. Os estudantes serão abordados na instituição de ensino de forma aleatória, sendo que os que aceitarem participar da pesquisa, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando a coleta dos dados.

A coleta dos dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário eletrônico, elaborado no *Google Forms*, tendo como link de acesso: <https://forms.gle/yfXESiQs1nbV7r2NA>. O questionário apresenta 17 questões, sendo 14 questões discursivas e 3 questões objetivas. O questionário apresenta informações sócio-demográficas dos indivíduos (sexo, idade), informações quanto à atividade física praticada (tipo, tempo de prática e finalidade), além do consumo de suplementos alimentares, tipo de suplemento consumido, quantidade ingerida, frequência e tempo de consumo, finalidade da utilização, a forma de aquisição do produto, quem indicou e/ou prescreveu o mesmo. Além disso, o participante foi questionado se obteve algum resultado com a utilização do(s) produto(s), e se este(s) lhe causou algum efeito colateral.

Após a aplicação do questionário, os dados foram tabulados em planilhas do Microsoft Excel e expressos em estatísticas descritivas simples, utilizando-se tabelas de frequência, gráficos, através de médias e percentuais.

### 3 RESULTADOS PARCIAIS

Os resultados da pesquisa foram obtidos a partir da análise de 37 questionários respondidos por estudantes universitários com idades entre 19 a 49 anos, evidenciando que 57% fazem atualmente o uso de suplementos alimentares, sendo a maioria do sexo feminino. Comprovou-se também que, os suplementos mais utilizados pelos acadêmicos foram complexos vitamínicos e minerais, creatina e Whey Protein (gráfico 1), a maioria dos estudantes informou o consumo dos suplementos a partir da prescrição de um profissional da saúde.



**Gráfico 1:** Suplementos alimentares consumidos por estudantes universitários

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que grande parte dos estudantes universitários participantes da pesquisa fazem o uso de suplementos alimentares, sendo que os polivitamínicos são os mais utilizados, sendo que a maioria dos estudantes consomem os suplementos a partir da

prescrição de um profissional da saúde, evidenciando que esses indivíduos apresentam consciência acerca do que estão ingerindo, evitando o uso indiscriminado.

## REFERÊNCIAS

ABE-MATSUMOTO, Lucile Tiemi; SAMPAIO, Geni Rodrigues; BASTOS, Deborah HM. Suplementos vitamínicos e/ou minerais: regulamentação e implicações à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 1371-1380, 2015.

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de pediatria**, v.85, n. 4, p. 287-294, 2009.

ANDRADE, L. A., BRAZ, V. G., NUNES, A. P. O., VELUTTO, J. N., MENDES, R. R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. **Revista Ciência e Movimento**, v. 20, n. 3, 27-36, 2012.

BRASIL. Resolução RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. **Diário oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 27 jul. 2018.

CAVA T.A. et al. Consumo excessivo de suplementos nutricionais entre profissionais atuantes em academias de ginástica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 26, n. 1, p. 99-108, 2017.

CORREARD M.F.P. et al. Uso de suplementos por praticantes de atividade física de uma academia na cidade de Pindamonhangaba – SP. **Rev. UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 14, n. 36, p. 265-267, 2017.

MACEDO, A.S. et al. O uso de suplementos alimentares por praticantes de atividade física no município de Juiz de Fora – MG e frequência de cálculo renal. **Revista Eletrônica Acervo e Saúde**, v.45, p. 1-10, 2020.

PERREIRA, L.P. Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos de uma academia da cidade de Barra do Piraí, RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 43, p.58-64, 2014.

TROG, S.D. TEIXEIRA, E. Uso de suplementação alimentar com proteínas e aminoácidos por praticantes de musculação do município de Irati-PR. **Cinergis**, v. 10, n. 1, p. 43-53, 2010.