



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

CONSUMO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM
UNIVERSITÁRIOS DO DF: AVALIAÇÃO DO USO INDISCRIMINADO

Ariel Oliveira de Souto
Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2018.

RESUMO

Os suplementos alimentares servem como auxílio para o corpo do indivíduo responder melhor a algum objetivo que envolva a ação de determinado nutriente. Tendo isso como base, o objetivo desse estudo foi, analisar o número de indivíduos que usavam suplementos alimentares de forma indiscriminada sem um acompanhamento nutricional. Foi realizado um estudo descritivo e transversal que se baseou em uma pesquisa com 50 estudantes de diferentes cursos durante um mês. Eles foram abordados no intervalo de suas atividades curriculares nas instituições de ensino para responder um questionário objetivo, no qual constavam as informações pertinentes a serem analisadas para o sucesso desse estudo. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os resultados encontrados são bem interessantes, já que de todos os entrevistados, 84% já fizeram o uso de suplementação alimentar e, desses, 67,1% fizeram uso de forma indiscriminada e destes, 50% citaram como principal motivo a falta de condição financeira por não procurarem um profissional nutricionista. Dessa forma observamos o risco que esses indivíduos podem sofrer, já que o uso de suplementação de forma inadequada pode trazer prejuízos à saúde e fortalecemos a importância do profissional nutricionista, nutrólogo, endocrinologista, entre outros, que estão aptos à orientação correta do uso desses suplementos.

Palavras-chave: Nutriente, nutrição, acompanhamento, saúde, suplemento.

INTRODUÇÃO

A suplementação alimentar é o consumo de macro e/ou micronutrientes em doses acima do tradicionalmente consumido por um indivíduo, com o intuito fisiológico de o corpo responder melhor a algum objetivo que aquele nutriente possa lhe proporcionar. No Brasil, a suplementação alimentar tem crescido bastante seu mercado. E o grande perigo é o uso indiscriminado desses suplementos, que podem sobrecarregar o organismo, e desta forma prejudicam a saúde do indivíduo (SANTOS et al., 2015).

Frequentemente, determinadas substâncias são comercializadas sem base em qualquer pesquisa científica que determine seus benefícios potenciais ou possíveis efeitos colaterais nocivos. Muitos produtos entram no mercado sem ter embasamentos devidos sobre sua eficácia e assim, muitos indivíduos compram e fazem o uso dos mesmos sem devida orientação e acompanhamento (ADAM et al., 2013).

Sendo assim, o acesso à informação na atualidade traz consigo benefícios e malefícios. O maior benefício é o próprio acesso à informação, que por sua vez há poucas décadas era algo muito difícil de ter. Porém, o maior malefício é a confiabilidade dessa informação adquirida. Na internet, por exemplo, qualquer indivíduo pode escrever o que quiser e disseminar informações sobre suplementos, sendo que, médicos e nutricionistas é que são os profissionais adequados para fornecer as devidas informações (FAYH et al., 2013).

O risco à saúde é altíssimo visto, que em muitos casos, não é necessário o uso de suplementos se o indivíduo tiver uma dieta equilibrada e bons hábitos de vida. Tal erro pode gerar inúmeros problemas como: adquirir uma resistência à insulina por excesso na suplementação de carboidratos ou até mesmo uma diabetes mellitus II, uma doença incurável; ou danos hepáticos devido a excesso de micronutrientes. Além de outros problemas à saúde, reversíveis ou irreversíveis (ABE-MATSUMOTO et al., 2015).

Ao observar o aumento do uso suplementar, é importante analisar se o acompanhamento é feito por um profissional de nutrição qualificado, para estar supervisionando ou indicando o processo e a utilização de suplementos de forma correta e que não venha trazer um efeito contrário ou nulo para o resultado ao qual o

mesmo propõe. Os universitários são um público potencial a ser investigado, pois são indivíduos que em muitos casos buscam diversas informações e, às vezes, podem ser incorretas.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo analisar o uso indiscriminado de suplementos alimentares por universitários do Distrito-Federal, indivíduos com o nível escolar acima do nível médio. Observando, assim, o quanto é importante o profissional nutricionista no mercado de trabalho, para orientar de forma correta o uso de suplementação alimentar quando necessário.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar o número de indivíduos que usavam suplementos alimentares de forma indiscriminada: sem um acompanhamento nutricional.

Objetivos secundários

- ✓ Investigar a prática de atividade física associada ou não ao uso de suplementos alimentares;
- ✓ Analisar a prescrição e as informações do modo de uso;
- ✓ Descobrir os motivos da falta de interesse em não procurar a orientação de um profissional qualificado.

METODOLOGIA

Sujeitos da pesquisa

A pesquisa foi composta por um grupo de 50 alunos universitários da região do Distrito Federal – DF.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo descritivo e transversal.

Métodos

Os estudantes foram abordados no intervalo de suas atividades curriculares nas instituições de ensino para responder um questionário objetivo (Apêndice A), no qual constaram as informações pertinentes a serem analisadas para o sucesso desse estudo.

O questionário utilizado analisou se os universitários faziam uso de suplementos alimentares, e caso utilizassem, qual era a finalidade do uso e qual foi a pessoa responsável por prescrevê-los.

Análise de dados

Os dados coletados foram cruzados para uma análise quantitativa e comparativa, e apresentados em forma de gráfico. Para a análise de dados, a tabulação foi feita no software Excel (2010).

CrITÉRIOS de inclusão

Para participar dessa pesquisa os indivíduos deveriam ser matriculados em uma Instituição de Ensino Superior do DF, ser maiores de idade e fazer ou ter feito o uso de suplementos alimentares.

CrITÉRIOS de exclusão

Foram excluídos os participantes que não completaram o questionário.

Aspectos éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação pelo referido comitê de ética (nº 0023) e assinatura dos participantes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice B). Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

Os resultados obtidos são oriundos de 50 questionários respondidos por universitários do Distrito Federal de 12 cursos diferentes, esses dados são apresentados no gráfico 1. Desses, 70% eram do sexo feminino e 30% do sexo masculino.

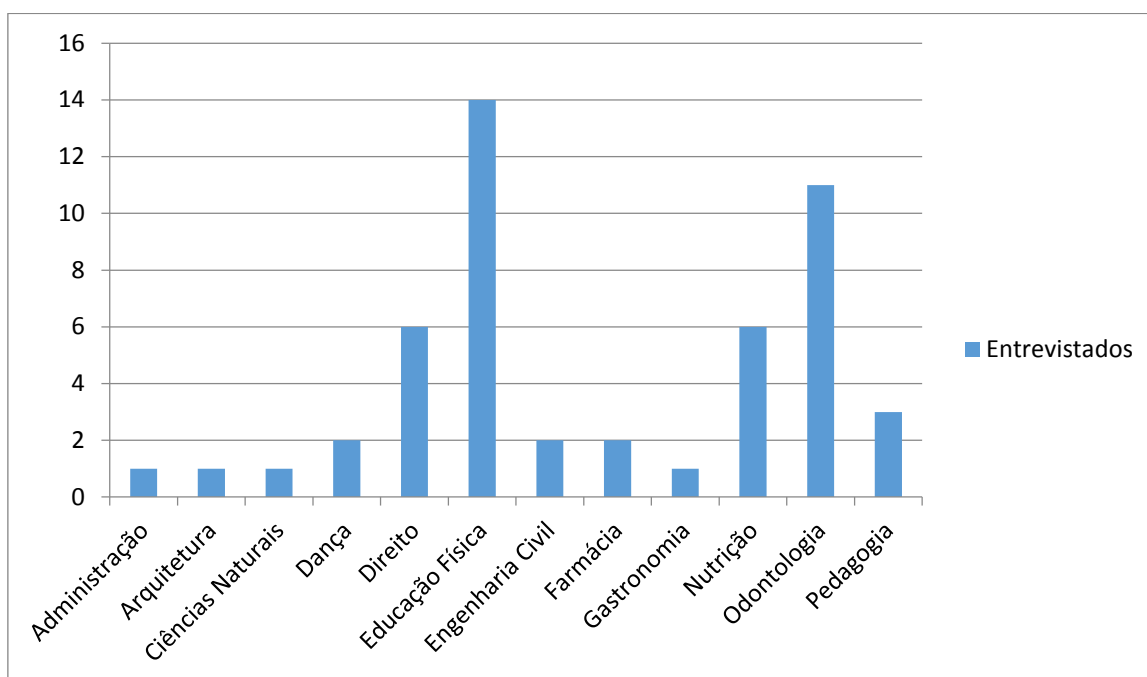


Gráfico 1. Entrevistados por cursos das universidades do Distrito Federal. Brasília-DF, 2018. (n = 50)

De todos os entrevistados, 100% afirmaram praticar ou já ter praticado atividade física, porém nem todos fizeram o uso de suplementação alimentar (16%), conforme o gráfico 2. E, segundo os dados apresentados nesse mesmo gráfico, o maior índice de consumo de suplementação alimentar foi para hipertrofia muscular (50%). É importante ressaltar que para essa pergunta foi possível o entrevistado marcar mais de uma resposta caso faça ou já tenha feito o uso de suplementação alimentar, obtendo (n = 60). Aqueles que nunca fizeram o uso marcaram apenas uma opção, obtendo (n = 8). Totalizando assim 68 respostas dos 50 entrevistados.

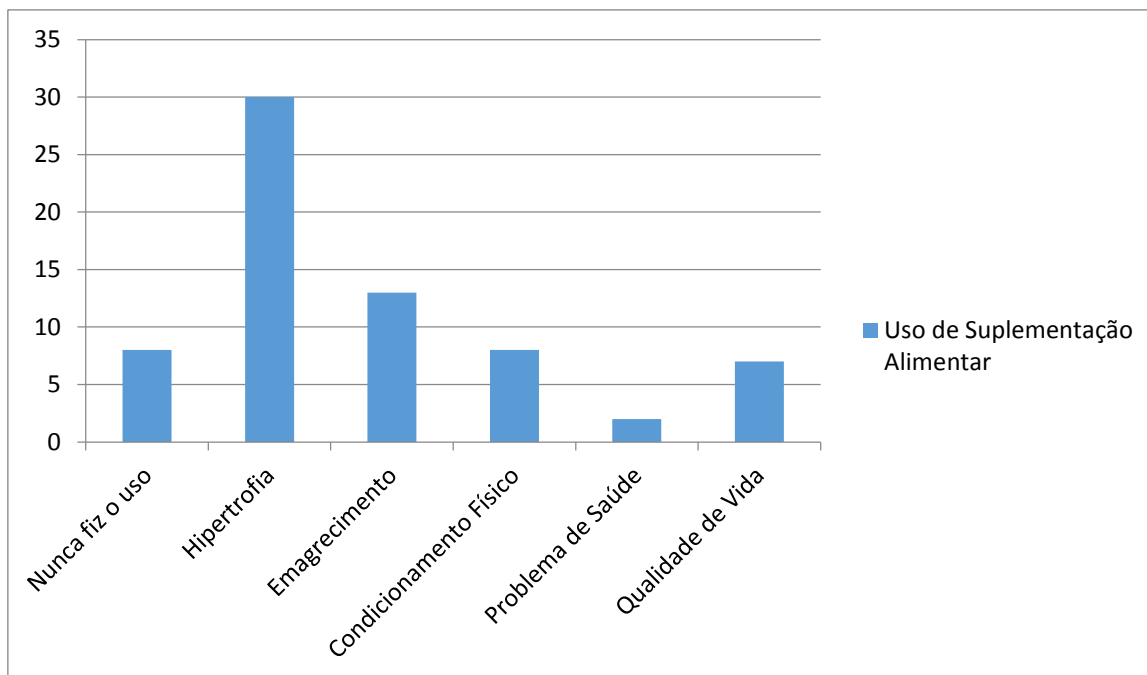


Gráfico 2. Utilização de suplementação alimentar por universitários do Distrito Federal. Brasília-DF, 2018. (n = 68)

Para a pergunta sobre quem orientou o uso de suplemento, esta possibilitou ao entrevistado marcar mais de uma alternativa, já que a orientação no uso de suplementos alimentares pode ter ocorrido mais de uma vez, possibilitando diferentes orientadores. No total foram obtidas 64 respostas das quais mostrou que a prevalência em relação à orientação do uso de suplementos alimentares é indiscriminada (67,1%), somando-se as alternativas: amigo, educador físico, vendedor de loja de suplementos alimentares, revista, rede social, site, fórum, blog e site informativo. E o uso discriminado ficando com valores menores, correspondendo a 32,9%, este valor sendo resultado da soma das alternativas: nutricionista e endocrinologista (Gráfico 3).

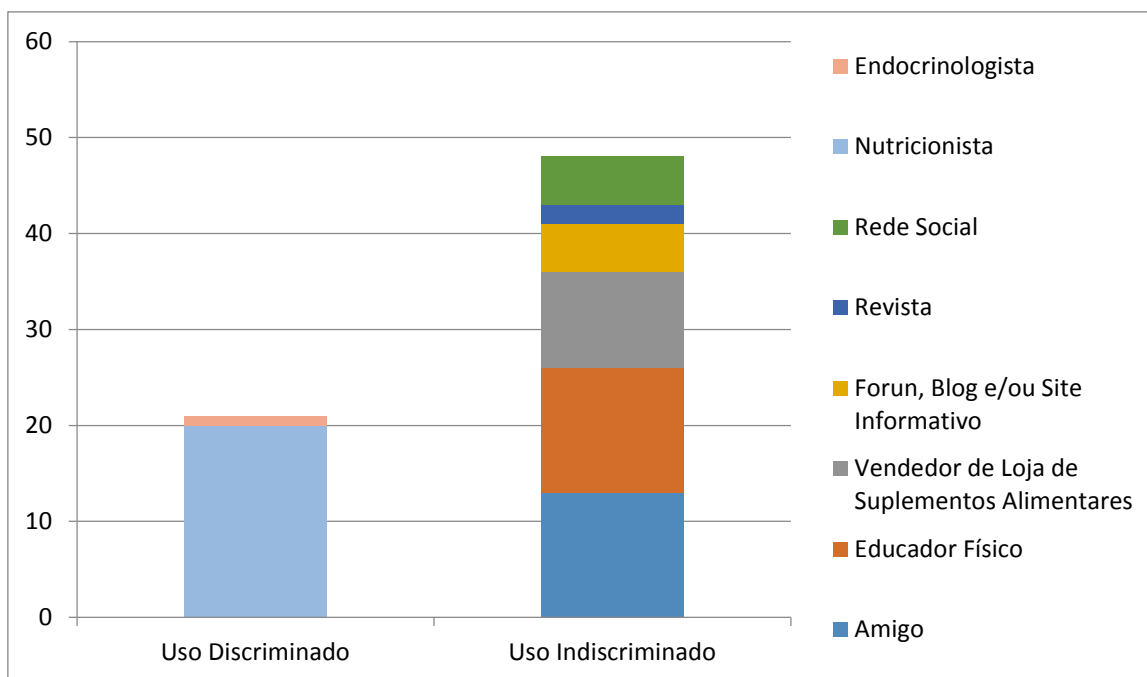


Gráfico 3. Orientação do uso de suplemento alimentar em para universitários do Distrito Federal. Brasília-DF, 2018. (n = 64)

E dentre aqueles que não procuraram orientação com um profissional nutricionista, o maior motivo citado foi a condição financeira (50%), seguido por falta de interesse (38%) e não saber qual profissional procurar (12%), dados estes apresentados no gráfico 4.

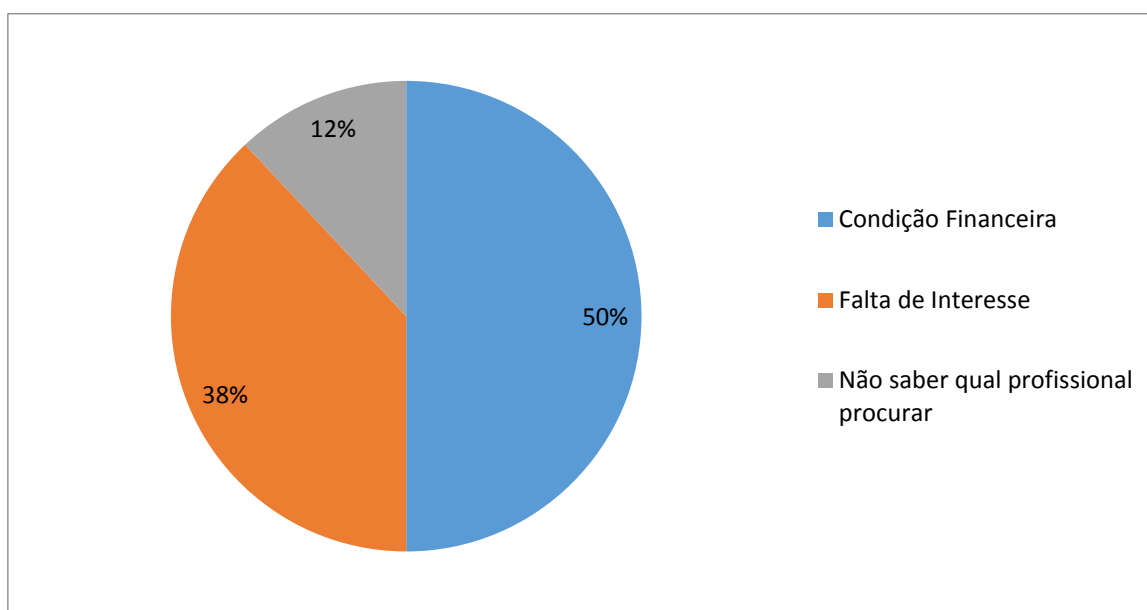


Gráfico 4. Motivo pela não procura de orientação do profissional nutricionista por universitários do Distrito Federal. Brasília-DF, 2018. (n = 100%)

DISCUSSÃO

Os resultados dessa pesquisa mostraram que 84% dos entrevistados fazem ou já fizeram o uso de suplementação alimentar, sendo que desses, 67,1% fazem ou já fizeram o uso indiscriminado, seja por orientação de amigo, educador físico, vendedor de loja de suplementos alimentares, revista, rede social, site, fórum, blog e site informativo, sendo este resultado muito preocupante pelo risco de saúde que esses indivíduos estão expostos por falta de orientação capacitada e pela atitude antiética de indivíduos sem habilitação técnica profissional que fazem esse tipo de orientação (DOMINGUES; MARTINS, 2007; SILVA; LIBERALI, 2011).

O motivo de maior procura por suplementação alimentar, a hipertrofia, é encontrado em vários outros estudos que pode ser explicado por maior rendimento esportivo ou também pela busca por estética que atualmente dentre os jovens é mais visado do que a qualidade de vida (PEREIRA et al., 2003; HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008).

A falta de condição financeira como justificativa para a não procura do profissional nutricionista talvez seja pelo fato dos entrevistados serem universitários que se dedicam aos estudos e ainda não trabalham, e se trabalham, ainda não tem uma renda tão alta. Segundo Johann e Berleze (2010), o maior número de consumidores de suplementos alimentares tem nível de escolaridade médio ou superior incompleto com renda inferior a dois salários mínimos.

O consumo de suplementos alimentares de forma indiscriminada pode acarretar sérios prejuízos à saúde do indivíduo, sendo estes, principalmente, doenças hepáticas e renais, e por esse motivo é importante e necessário a conscientização da população do papel dos profissionais qualificados como nutricionistas, nutrólogos, endocrinologistas, etc; para tal prescrição (NOVELLI et al., 2007).

CONCLUSÃO

É evidente que a maioria das pessoas que praticam ou já praticaram atividade física fazem ou já fizeram o uso de suplementação alimentar. O grande perigo está no uso indiscriminado, que é o uso de forma errada, sem necessidade ou sem orientação profissional adequada. E conforme o estudo, a maioria dos indivíduos estavam inseridos no consumo indiscriminado.

Dessa forma observamos o risco que esses indivíduos podem sofrer, já que o uso de suplementação de forma inadequada pode trazer prejuízos à saúde. Assim sendo, fortaleço a importância do profissional nutricionista, nutrólogo, endocrinologista, entre outros, que estão aptos à orientação e prescrição correta do uso desses suplementos.

A conscientização da população deve ser o primeiro passo para entender que não deve ser feito o uso de suplementos alimentares de qualquer forma e sim com um acompanhamento periódico por um profissional qualificado que prezaré pela saúde, bem-estar, qualidade de vida e objetivos do paciente.

REFERÊNCIAS

- ABE-MATSUMOTO, L.T.; SAMPAIO, G.R.; BASTOS, D.H.M. Suplementos vitamínicos e/ou minerais: regulamentação, consumo e implicações à saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.31, n.7, p.1371-1380, 2015.
- ADAM, B.; FANELLI, C.; SOUZA, E.; STULBACH, T.; MONOMI, P. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Rev. Bras. Nutr. Esportiva**, v.2, n.2, p.24-36, 2013.
- DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte, MG. **Fit Perf. J.**, v.6, n.4, p.218-226, 2007.
- FAYH, AP.; SILVA, CV.; JESUS, FR.; COSTA, GK. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis**, v.35, n.1, p. 27-37, 2013.
- HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo (Supplement use amongst young individuals in São Paulo's fitness centers). **Rev. Bras. de Med. do Esporte**, v.14, n.6, p.539-543, 2008.
- JOHANN, J.; BERLEZE, K.J. Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios do interior do Rio Grande do Sul. **Rev. Bras. de Nutr. Esportiva**, v.4. n.21, p.200-206, 2010.
- LOPES, F.; MENDES, L.; BINOTI, M.; OLIVEIRA, N.; PERCEGONI, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de juiz de fora, brasil. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 21, n.6, 2015.
- NOVELLI, M.; STRUFALDI, M. B.; ROGERO, M. M.; ROSSI, L. Suplementação de glutamina aplicada à atividade física. **Rev. Bras. de Atividade F. e Saúde**, v.15, n.1, p.109-117, 2007.
- PEREIRA, R.; LAJOLO, F.; HIRSCHBRUCH, M. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Rev. Nutr.** v.16 n.3, 2003.
- ROCHA, L.; PEREIRA, M. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. **Rev. Nutr.** vol.11, no.1, 1998.
- SANTOS, A.; MARTINS, M.; PEREIRA, L.; BARROS, N.; CARVALHO, M. Efeitos da

Suplementação Alimentar com Whey Protein e Leucina em Ratos Normais. **J Health Sci**, v.18, n.2, p.121-128, 2016.

SILVA, R. F.; LIBERALI, R. Perfil do consumo de suplementos em praticantes de musculação de uma academia do município de Lajeado, RS. **Rev. Bras. de Nutr. Esportiva**, v.5, n.30, p.497-506, 2011.

APÊNDICE A**Questionário**

Sexo: () Masculino / () Feminino / () Outro
Curso:
Pratica ou já praticou atividade física: () Sim / () Não
Se você usa ou já usou suplementos alimentares, para qual finalidade foi este uso? () Nunca usei () Hipertrofia (ganho de massa muscular) () Emagrecimento () Condicionamento Físico () Problema de Saúde () Qualidade de Vida () Outro: _____
Se usa ou já usou SA, quem orientou o uso: () Amigo () Professor de educação física () Vendedor de loja de suplementos alimentares () Fóruns, blogs, sites informativos () Revista () Rede social () Nutricionista () Outro: _____
Se a orientação não foi por um nutricionista, por qual motivo não procurou esse profissional capacitado: () Falta de interesse () Não saber qual profissional procurar () Condição financeira () Outro: _____

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“Consumo de Suplementação Alimentar em Universitários do DF: Avaliação do Uso Indiscriminado”

Instituição da pesquisadora: UNICEUB

Pesquisador(a) responsável: Dayanne da Costa Maynard

Pesquisador(a) assistente: Ariel Oliveira de Souto

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é avaliar sobre o consumo de suplementos alimentares em universitários do DF, para se verificar sobre o uso indiscriminado.
- Você está sendo convidado a participar por ser estudante universitário do DF.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder um questionário com questões objetivas.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na sua instituição de ensino superior.

Riscos e benefícios

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá contribuir para maior conhecimento sobre o consumo de suplementos alimentares em universitários do DF, verificando o uso indiscriminado.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação

de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Ariel Oliveira de Souto com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao _____ senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____.

Participante

Dayanne da Costa Maynard

Ariel Oliveira de Souto – arielosouto@gmail.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição:

Endereço:

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade:

Telefones p/contato: