

UNIVERSIDADE TIRADENTES
CURSO DE NUTRIÇÃO

BÁRBARA SIMONE AMARAL OLIVEIRA
BRENO MATIAS LIMA
JÉSSYCA GABRIELLA GOMES DE LIMA

USO INDEVIDO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Aracaju-SE

2023

BÁRBARA SIMONE AMARAL OLIVEIRA
BRENO MATIAS LIMA
JÉSSYCA GABRIELLA GOMES DE LIMA

USO INDEVIDO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Tiradentes - Unit, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientação do Prof. Mestrando Marcus Vinícius Nascimento.

Aracaju-SE

2023

USO INDEVIDO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Marcus Vinicius Nascimento - Docente da Universidade Tiradentes

Bárbara Simone Amaral Oliveira - Nutrição

Breno Matias Lima - Nutrição

Jéssyca Gabriella Gomes de Lima- Nutrição

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar a prevalência do consumo de suplementos alimentares por alunos de nutrição, assim como os fatores associados. Foi aplicado um questionário para 44 alunos estudantes do curso de Nutrição de uma universidade particular do município de Aracaju/ SE. Como principais resultados obteve-se a predominância de participantes do sexo feminino (75%), com idades entre 19 e 46 anos, totalizando uma média de $25,9 \pm 6,5$ anos. Em relação aos suplementos utilizados, os mais consumidos pelos participantes foram a creatina $n=18$ (78,3%); ricos em Proteína $n=14$ (60,9%) e vitaminas e minerais $n=9$ (39,1%), onde não foi observada diferença significativa entre eles. Os alunos relatam que, a saúde ($n=25$), estética ($n=23$), qualidade de vida ($n=23$), exercem influência preponderante no objetivo de consumo. Todavia, a diminuição do peso ($n=10$), rendimento esportivo ($n=2$), resistência ($n=3$) foram os menos escolhidos. Nos participantes do estudo, notou-se que há uma maior prevalência no consumo de suplementos por auto prescrição (52,2%) e por indicação de nutricionista (47,8%), algo que pode significar uma tendência dos estudantes da área da saúde. Concluiu-se com a indicação para que mesmos sendo alunos de Nutrição, é importante que o uso de suplementos nutricional seja orientado por profissional com a adequada formação e experiência no assunto, mesmo que sejam futuros profissionais que vão atuar nessa área.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais; Exercício físico; Suplementação.

IMPROPER USE OF FOOD SUPPLEMENTS

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the prevalence of dietary supplement consumption by nutrition students, as well as associated factors. A questionnaire was applied to 44 students of the Nutrition course at a private university in the city of Aracaju/SE. As main results, there was a predominance of female participants (75%), aged between 19 and 46 years, totaling an average of 25.9 ± 6.5 years. Regarding the supplements used, the most consumed by the participants were creatine $n=18$ (78.3%); rich in Protein $n=14$ (60.9%) and vitamins and minerals $n=9$ (39.1%), where no significant difference was observed between them. Students report that health ($n=25$), aesthetics ($n=23$), quality of life ($n=23$), exert a preponderant influence on the consumption goal. However, weight loss ($n=10$), sports performance ($n=2$), resistance ($n=3$) were the least chosen. In the study participants, it was noted that there is a higher prevalence in the consumption of supplements by self prescription (52.2%) and by indication of a nutritionist (47.8%), something that may mean a trend of students in the health area . It concludes with an indication that even though they are Nutrition students, it is important that the use of nutritional supplements is guided by a professional with adequate training and experience in the subject, even if they are future professionals who will work in this area.

Keywords: Nutritional Supplements; Physical exercise; Supplementation.

INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares são preparações e/ou substâncias utilizadas para suprir uma necessidade nutricional, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos. Não são medicamentos e, por isso, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças, eles são destinados a pessoas saudáveis (ANDRETTA; COSTA, 2022; RESENDE; MOLINARI; SILVA, 2015; ROSENTHAL et al., 2008). Tem como finalidade fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação. Os suplementos incluem limites mínimos e máximos para sua ingestão, populações indicadas, constituintes autorizados e alegações com comprovação científica (CHAVES et al., 2021; SANTOS et al, 2018).

Conforme Macedo, Sousa e Fernandez (2018), todo suplemento tem que ter o seu consumo orientado por profissional capacitado, preferencialmente médico ou nutricionista, a fim de ser prescrita a dose ou a porção mais adequada, com o melhor aproveitamento e a preservação do estado nutricional e manutenção do perfeito funcionamento fisiológico do usuário. Como colocam Santos et al. (2018), a auto prescrição pode levar um consumo em excesso e com isso trazer efeitos adversos, como: intoxicação, cálculo renal, dor de cabeça, sobrecarga nos órgãos responsáveis pelo metabolismo (fígado e rins), fadiga, insônia, reações gastrointestinais, má absorção de nutrientes.

Sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação. Atualmente é a Resolução da Diretoria Colegiada - RDC Nº 243, de 26 de julho de 2018, que garante o acesso da população a produtos seguros e de qualidade. Eles têm como função complementar ou suprir um plano dietético, tornando-o mais fácil e prático de ser seguido (RDC Nº 243, 2018).

Verifica-se que os suplementos alimentares disponíveis no mercado são variados e, como mencionado por Reis Filho et al. (2012), suas definições muitas vezes não são claras. Esses suplementos podem ser consumidos com diferentes objetivos, mas a orientação inadequada frequentemente leva a confusão e é motivo de alerta, como apontado pelo estudo de Pacheco (2015), sobre o uso indevido, e o consumo de mais de um tipo de suplemento.

Considerando que cada vez mais as pessoas fazem uso de suplementos, pelas mais diversas razões e que a auto prescrição é algo muito comum nos dias atuais se mostrou oportuno como objetivo geral identificar a prevalência do consumo de suplementos alimentares por alunos de Nutrição de uma universidade particular do município de Aracaju/SE, assim como os fatores associados.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em um estudo transversal quantitativo descritivo, realizado com uma amostra de 44 estudantes do curso de Nutrição, de uma universidade particular do município de Aracaju/SE. O critério para participar do estudo foi estar devidamente matriculado nessa instituição e estar no 6º e 7º período do curso de Nutrição, sem restrição de gênero, e como critério de exclusão foi considerado apresentar menos de 18 anos.

Delineamento do Estudo

Os alunos do curso de Nutrição que aceitaram participar do estudo foram abordados no período de março a abril 2023. em diferentes horários e dias da semana, estes responderam a um questionário cujo propósito avaliava uso de suplementos alimentares.

Em um segundo momento, os participantes foram informados sobre os objetivos e as implicações do estudo. Os alunos que tiveram interesse em participar da pesquisa receberam um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para confirmação da participação.

Foram respeitados os aspectos éticos que constam na resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde que assegura total sigilo das informações coletadas e seu uso exclusivo para fins acadêmicos.

Instrumento

O instrumento de pesquisa utilizado para coleta de dados, consistiu em um questionário autoaplicável, com questões relacionadas ao uso de suplementos alimentares, conforme pesquisa realizada por Goston (2008). O questionário aplicado constituiu-se de 28 questionamentos, divididos em quatro seções. A primeira seção referiu-se aos dados pessoais, tipos de atividades praticadas na academia e objetivo da prática de exercício.

A segunda seção foi direcionada aos participantes que fazem uso atualmente de suplementos, esses responderam sobre os tipos de suplementos utilizados, indicação, finalidade de utilização, possíveis efeitos colaterais e auto avaliação sobre o conhecimento de suplementação e a legislação vigente.

A terceira seção esteve designada para os participantes que nunca usaram quaisquer tipos de suplemento, aonde os mesmos se justificaram perante as alternativas ofertadas.

Já na última seção, as perguntas foram direcionadas para os participantes que já fizeram uso da suplementação anteriormente, mas não o fazem mais, sendo assim responderam sobre os tipos de suplementos, o tempo de uso, indicação e por qual motivo suspenderam o uso.

Análise Estatística

A análise de dados foi realizada utilizando o software Statistical Package for Social Science (SPSS), versão 25. Após a tabulação, os participantes foram divididos em dois grupos de acordo com o uso ou não de uso de suplementos alimentares. Os dados quantitativos descritivos, obtidos foram organizados e apresentados considerando a média, e desvio padrão. As variáveis categóricas foram apresentadas em prevalências absolutas e relativas.

RESULTADOS

Obeve-se considerando o perfil dos participantes do estudo que 33 foram do sexo feminino (75%) e 11 do sexo masculino (25%). A média de idade dos participantes foi de $25,9 \pm 6,5$, sendo 19 anos a idade mínima e a máxima, 46 anos. 11 indivíduos (25%) praticavam exercício há mais de três anos, 8 indivíduos (18,2%) entre um a três anos, 4 indivíduos (9%) entre seis meses a um ano e 13 indivíduos (29,6%) há menos de seis meses e 8 indivíduos (18,2) não pratica exercício físico.

Porém, 6 (16,7%) o faziam com regularidade três vezes por semana, 25 (69,4%) de quatro a cinco vezes e 5 (13,9%) mais que cinco vezes. Verificamos também que a grande parte dos alunos 36 (81,8%) praticam musculação e 8 (18,2%) não praticam musculação. Quanto a alimentação, a maior parte dos entrevistados 32 (72,7%) declarou que considera sua alimentação boa, 9 (20,5%) considera sua alimentação muito boa ou ótima e 3 (6,8%) considera sua alimentação ruim. Os participantes que informaram ter uma alimentação ruim (6,8%) alegam que é devido aos maus hábitos e costumes diários.

O gráfico 1, traz os dados obtidos junto aos alunos de Nutrição participantes do estudo, relacionados a principal razão para a prática de exercícios físicos (musculação).

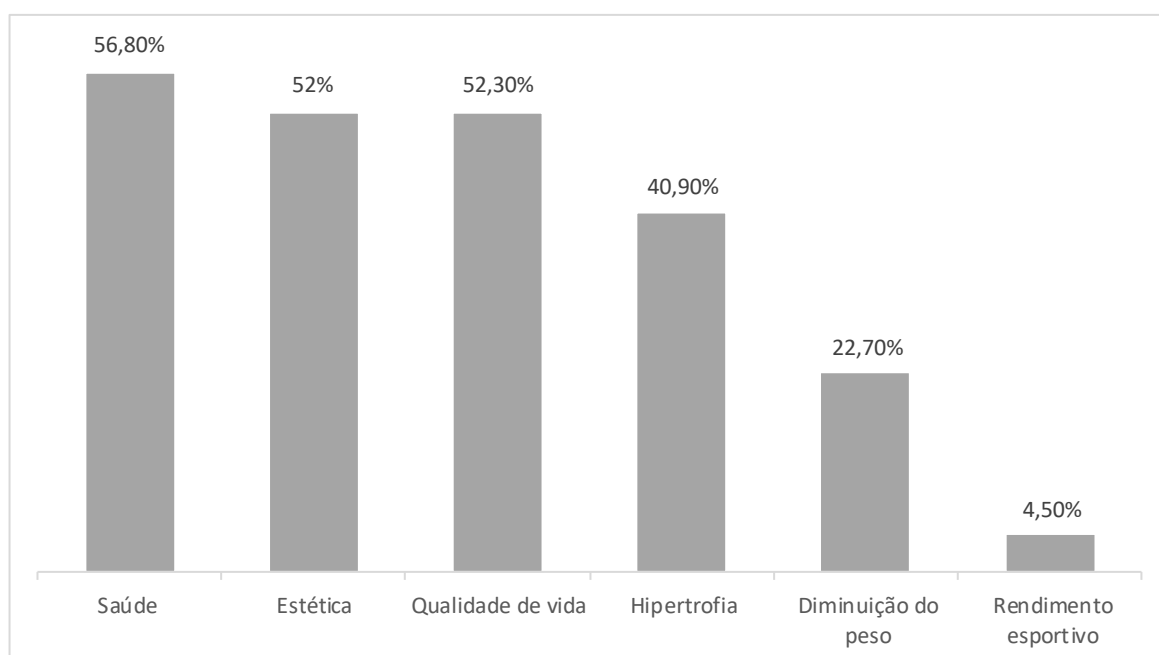


Gráfico 1 - Objetivos Para a Prática de Musculação

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Conforme o gráfico 1, verificou-se que os principais objetivos referidos pelo o grupo foi saúde, estética, qualidade de vida, hipertrofia. Porém, as opções como a diminuição do peso, rendimento esportivo e resistência ficam em segunda opção para os alunos dessa pesquisa. Ao compará-los, percebe-se que os alunos expressam uma preocupação maior com a saúde e a qualidade de vida em contrapartida ao rendimento esportivo, apenas 2 (4,5%) optaram por essa opção.

Quando questionados se todos os indivíduos poderiam consumir suplemento, a maioria 68,2% dos participantes responderam que “Não” e 31,8% dos participantes responderam que “Sim”. O quadro 1, mostra a prevalência de uso, o objetivo do consumo e a prevalência de obtenção de resultados nos alunos participantes.

Consome Suplemento	N (%)
Sim	23 (52,3%)
Categorias	
Ganho de Massa	15 (65,2%)
Mais rendimento	13 (58,5%)
Prevenção/Suprir deficiências	11 (47,4%)
Repor nutrientes	10 (43,5%)
Disposição	8 (34,8%)
Substituir Refeições	3 (13%)
Diminuição do peso	2 (8,7%)
Respostas	
Sim	15 (65,2%)
Não	1 (4,3%)
Ainda não	6 (26,1%)
Não sei	1 (4,3%)

Quadro 1 - Prevalência de Uso, Objetivo de Consumo e a Prevalência de Obtenção de Resultados com o Uso de Suplementos Alimentares

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Considerando os dados do quadro 1, observou-se que mais da metade dos participantes (52,3%) relataram consumir algum tipo de suplemento. Os principais

motivos escolhidos entre os citados para o consumo foram: ganho de massa, mais rendimento, prevenção/suprir deficiências, em todo o grupo. Houve uma menor prevalência de alunos que usam suplementos com o intuito de repor nutrientes, disposição, substituir refeições, diminuição de peso.

Do total de alunos participantes do estudo, 37 relataram ter obtido o resultado desejado com o consumo de suplementação. Porém 1, relatou que não obteve o resultado e 6, afirmaram que ainda não tiveram resultados.

O quadro 2, a seguir traz os dados obtidos referentes ao uso de suplementos.

Tipos de Suplementos	N (%)
Creatina	18 (78,3%)
Ricos em Proteína	14 (60,9%)
Vitaminas e minerais	9 (39,1%)
Isotônico	3 (13%)
Naturais/Fitoterápicos	2 (8,7%)
Aminoácidos	2 (8,7%)
Termogênicos	1 (4,3%)
Carboidratos	1 (4,3%)
Outros	1 (2,3%)

Quadro 2 - Percentual e Tipos de Suplementos Dietéticos Usados Pelos Participantes de acordo com a Prevalência de Consumo

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Considerando os dados do quadro 2, verificou-se que os suplementos de maior prevalência foram a creatina, ricos em proteínas, vitaminas e minerais. Outro dado observado foi que quase a metade do grupo busca obter ganho de massa muscular com o auxílio de suplementos ricos em proteína e o uso da creatina para ganho de força e melhor rendimento físico.

Dentre esses, os participantes, buscam suplementar com vitaminas e minerais do organismo, com isotônico, suplementos naturais/fitoterápicos, aminoácidos, suplementos ricos em carboidratos e outros. Além disso, dentre os alunos participantes que fazem o uso de suplementos, nenhum deles faz o uso de hipercalóricos, anabolizantes e *shakes*.

O gráfico 2, a seguir, traz os dados referentes as respostas obtidas sobre as fontes de indicação para o uso de suplementos alimentares.

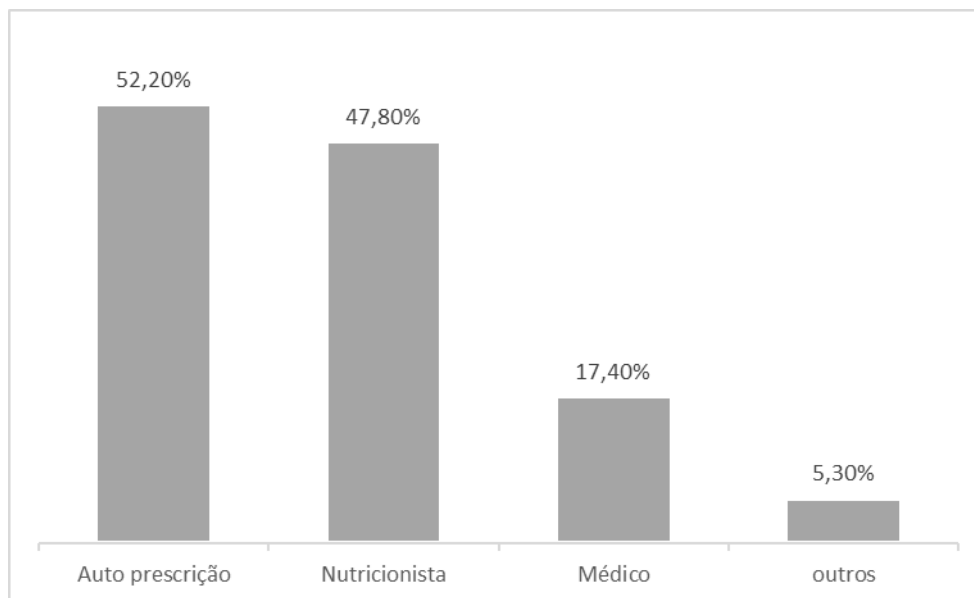


Gráfico 2 - Fonte de Indicação de Suplementos Alimentares

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Conforme pode ser observado no gráfico 2, notou-se que há uma maior prevalência entre os alunos participantes do estudo, para o consumo de suplementos por auto prescrição, seguidos dos que seguem indicação de nutricionistas e por indicação médica. Foram poucos os que citaram fazer uso de outras fontes de informação (5,30%), esses citaram seguir indicação de amigos, revistas e *personal trainer*.

Apesar de metade os usuários de suplementos desse estudo se auto prescreverem, observou-se que os mesmos não buscam indicação do uso de suplemento através de farmacêutico, loja de suplementos, mídia. Por tanto há entre os alunos participantes da pesquisa a predominância do auto prescrição e da indicação de um nutricionista quando optaram pelo uso de suplementos.

No que se refere a opinião sobre a autoanálise do conhecimento sobre suplementação e sobre a legislação vigente relacionada a suplementação, os dados obtidos foram organizados no quadro 3.

Classificação	N (%)
Autoanálise do Conhecimento	
Ruim	23 (52,27%)
Regular/Bom	14 (31,81%)
Muito bom/Excelente	9 (20,45%)
Conhecimento sobre a Legislação Anvisa	
Ruim	2 (4,5%)
Regular/Bom	17 (38,63%)
Muito bom/Excelente	4 (9,09%)
Fontes de Conhecimentos	
	N (%)
Nutricionista	13 (29,54%)
Revistas/ Jornal Científico	9 (20,45%)
Congresso	9 (20,45%)
<i>Internet</i>	8 (18,18%)
Lojas	5 (11,36%)
Amigos	3 (6,81%)
Médico	2 (4,54%)
Revistas	1 (2,27%)
<i>Personal Trainer</i>	1 (2,27%)

Quadro 3 - Fontes de Informação e Autoanálise do Conhecimento
 Fonte: Dados do Estudo (2023).

Percebeu-se conforme o quadro 3, que 23 alunos consideraram o autoconhecimento sobre suplementação “Ruim”, seguidos dos 14 que consideraram “Regular/Bom”. Obteve-se ainda que 17 alunos, cerca de (36,63%) do total de participantes, consideraram que têm um conhecimento “Regular/Bom” sobre a legislação vigente da ANVISA.

Com relação ao grupo de usuários de suplementos alimentares, as fontes de informação dos mesmos, sobre suplementação foram: nutricionista, revistas/jornal científico, congresso e *internet*. Quando questionados sobre os problemas do uso indiscriminado de suplementos, os alunos de nutrição afirmaram ter conhecimento

sobre a existência. Sendo que os problemas mais relatados foram alterações no funcionamento dos órgãos (rins, fígado, coração e intestino).

O quadro 4, apresenta os dados obtidos sobre as perguntas que foram respondidas pelos participantes que não fazem uso de suplementos atualmente.

Nunca Usaram Suplementos	
N=14 (31,8%)	
Porque Nunca Usou	
Motivos	N (%)
Não considera necessário	7 (15,90%)
Baixa condição financeira	1 (2,27%)
Não tem indicação	6 (13,63%)
Já Usaram, Mas Atualmente Pararam	
N = 7 (15,9%)	
Motivos	N (%)
Porque quis (vontade própria)	4 (9,09%)
Sentiu-se mal	3 (6,81%)
Preço caro	5 (11,36%)
Sem praticar exercícios	3 (6,81%)
Enjoou	1 (1,27%)

Quadro 4 - Prevalência de Participantes do Estudo que Não Estão Usando Suplemento e Motivos Associados

Fonte: Dados do Estudo (2023).

Conforme dados do quadro 4, verificou-se que uma parte significativa, ou seja, 14 participantes da pesquisa nunca utilizam nenhum tipo de suplemento

atualmente. Predominaram as opções de respostas para o não uso de suplemento pelo motivo “Não Considera Necessário” (07 participantes), seguidos da motivação por “Não Tem Indicação” (06 participantes). No que diz respeito aos 07 participantes que já utilizaram, mas atualmente não estão utilizando, os motivos predominantes da não utilização de suplementos foram: devido ao “Preço Alto”, seguidos dos que responderam porque “Porque quis”. Empataram com mesma frequência de respostas “Sentiu-se mal” (03 participantes) e “Sem praticar exercícios” (03 participantes).

DISCUSSÃO

Considerando que cada vez mais aumenta o número de pessoas que estão consumindo suplementos nutricionais, a fim de alcançarem os mais diversos propósitos esta pesquisa buscou identificar a prevalência do consumo de suplementos alimentares e os fatores associados a esse consumo, por alunos do curso de Nutrição de uma Universidade particular do município de Aracaju/SE.

Conforme os resultados obtidos, constatou-se a predominância de participantes do sexo feminino, cuja faixa média de idade é de $25,9 \pm 6,5$. Esses são praticantes de exercício há mais de três anos, com uma frequência de quatro a cinco vezes por semana, e a musculação foi a opção de atividade física mais praticada. Sobre o foco dos participantes para a prática de atividades físicas, constatou-se que foi ter mais saúde e qualidade de vida.

Analisando os resultados obtidos com outros estudos, observou-se que esses são resultados semelhantes aos obtidos por Brito e Dias (2023), que realizaram um estudo com 337 alunos do curso de Medicina de uma escola médica em Salvador-Bahia, cujo o objetivo foi investigar a prevalência do uso de suplementos entre os acadêmicos de medicina. Também houve uma predominância de participantes do sexo feminino, porém a faixa etária dos mesmos foi de indivíduos mais jovens de 21 aos 23 anos de idade.

Da mesma forma que a presente pesquisa, a musculação (67,8%) foi a atividade física mais praticada pelos participantes do estudo, mas o foco esteve associado a cultura do corpo ideal, no qual os praticantes que são mais jovens, as mulheres principalmente, praticam para alcançarem um corpo com um nível muito

baixo de gordura, musculoso e os homens buscam almejam a hipertrofia muscular.

Mazza, Dumith e Knuth (2022), cujo estudo teve o objetivo de investigar o uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividades físicas em universitários do extremo sul do Brasil, junto a 1.401 universitários, também obteve o predomínio de participantes do sexo feminino, com a diferença que predominaram as modalidades musculação e ginástica (85,5%).

Sá et al. (2018) buscaram conhecer a prevalência do uso de suplementos associado ao estado nutricional e percepção corporal de acadêmicos do curso de Nutrição, para tanto contaram com a participação de 50 universitários. Igual aos demais estudos citados, a maioria dos participantes foi do sexo feminino (67%), também com variação na faixa etária, que foi de idades entre 18 e 25 anos (84 %). 56% dos participantes do estudo desses mesmos autores, realizavam atividade física e 50% estão usando algum suplemento alimentar. Diferente dos estudos já citados esses autores não buscaram saber sobre qual a atividade física dos participantes do estudo.

O estudo de Brunello e Hoefel (2022), foi outro estudo também relacionado ao consumo de suplementos por universitários, contou com a participação de 184 acadêmicos dos cursos de Educação Física, Nutrição, Fisioterapia, Enfermagem e Farmácia para avaliar a prevalência do consumo de suplementos alimentares, correlacionando com variáveis sociodemográficas e de estilo de vida, em acadêmicos da área da saúde. Da mesma forma que todos os demais estudos citados nessa discussão, também teve a participação predominante de indivíduos do sexo feminino, com idades entre 18-29 anos. O exercício físico mais praticado pelos participantes da pesquisa de Brunello e Hoefel (2022), também foi a musculação (61,9%), e o foco dessa prática foi com fins ganhar massa muscular (19,3%), aumentar força (13,7%).

Idêntico a essa pesquisa os participantes do estudo de Brito e Dias (2023) e Brunello e Hoefel (2022), Mazza, Dumith e Knuth (2022) e Sá et al. (2018), são estudantes universitários que predominantemente fazem uso de suplementos nutricionais. No que se refere ao tipo de suplemento mais usado, o presente estudo obteve o uso do suplemento nutricional creatina, seguido dos suplementos ricos em proteínas, as vitaminas e minerais visando o ganho de força e melhor rendimento físico. *Whey Protein* (26,08%) foi o tipo de suplemento mais usado, e creatina foi o

segundo no estudo de Brunello e Hoefel (2022) representou (18,4%), do total da amostra.

Conforme Corrêa et al. (2022) e Brito (2020), o suplemento creatina é formado por aminoácidos, dentre esses a glicina, arginina e metionina. Tido como um composto nitrogenado que o organismo produz endogenamente com a ajuda do fígado, dos rins e o pâncreas. Os alimentos de origem animal, também são fontes de creatina, embora em baixa. Segundo Brito (2020) a creatina é o tipo de suplemento que se destaca no meio esportivo e um dos mais procurados por praticantes de atividade física, pois tem efeito ergogênico¹ o que aumenta a performance muscular.

Prado (2015) acrescenta que dentre os diversos suplementos já conhecidos, a creatina faz parte dos que mais têm evidências científicas, de ser um suplemento que promove a melhora da força, potência, aumenta a massa livre de gordura e a função neurológica. Oportuno registrar ainda segundo esse mesmo autor, que grande parte dos usuários da creatina, o fazem sem a orientação de um profissional médico ou nutricionista habilitado para esse fim, o que é algo preocupante.

Sobre os suplementos proteicos, é necessário comentar conforme Santos et al. (2021) que os praticantes de atividade física fazem uso desse suplemento com o intuito de aumentar a massa magra, a hipertrofia muscular e a reparação dos tecidos logo após o exercício, é por isso que os praticantes de musculação necessitam de um aporte maior de proteína. Verifica-se que os suplementos proteicos mais consumidos dentro das academias de ginástica são os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) e *Whey protein* (proteína do soro do leite).

Santos et al (2021) também, alertam para o fato de que como há desconhecimento do mecanismo de ação das proteínas no organismo pelos usuários, tem se verificado um consumo excessivo de proteína, pois há expectativas de que um maior aporte proteico conduzirá diretamente para um maior ganho de massa muscular, o que só vai ser obtido considerando as orientações de profissional capacitado.

Kerksick et al (2018), comentam sobre o consumo de fontes proteicas de qualidade no pós-treino, e afirmam que esse suplemento contribui para que o corpo

¹ Conforme Kerksick et al (2018), o termo ergogênico deriva das palavras ergo (trabalho) e gen (produção). Nesse sentido ergogênicos significa aumentar o desempenho através da intensificação da potência física, da força mental ou do limite mecânico e, dessa forma, prevenir ou retardar o início da fadiga.

obtenha os aminoácidos que servem para o reparo e a reconstrução das estruturas musculares.

No que se refere ao tipo de suplementos nutricionais mais consumido, Brito e Dias (2023) obtiveram os aminoácidos e concentrados proteicos (30,3%), vitaminas, complexos vitamínicos e outros produtos naturais (21,1%) e bebidas energéticas (10,1%), também com predominância do auto-prescrição. O estudo Brunello e Hoefel (2022) obteve como suplementos alimentares mais consumidos Whey protein (26,8%), creatina (18,4%), cafeína (9,5%), ômega 3 (11,5%) e multivitamínicos (14,7%).

Estudo de Mazza, Dumith e Knuth (2022) obtiveram como suplementos mais usados Whey Protein (79%), Maltodextrina (48%) e isotônicos (45%). Já o estudo de Sá et al. (2018) obteve como suplemento mais utilizado o composto por vitaminas e minerais (28%), seguidos dos ricos em proteínas (22%).

Como foi observado os principais motivos escolhidos para o consumo foram: ganho de massa, mais rendimento, prevenção/suprir deficiências, em todo o grupo. Houve uma menor prevalência de alunos que usam suplementos com o intuito de repor nutrientes, disposição, substituir refeições, diminuição de peso. Os resultados obtidos por Sá et al. (2018) foram diferentes, os participantes do estudo quando questionados sobre o motivo do consumo de suplementos a maioria respondeu que foi para repor nutrientes e evitar fraqueza (30%), e em seguida para o ganho de massa muscular e força (24%).

Notou-se, também nesta pesquisa que há uma maior prevalência entre os participantes que consomem suplementos por auto-prescrição, seguidos dos que o fazem por indicação de nutricionista e médico. Sá et al. (2018) da mesma forma que este estudo, obtiveram que predominaram os participantes, que tomam suplementos por iniciativa própria sem prescrição ou orientação profissional, esses representaram 26% da amostra. Para esses autores, o fato de serem estudantes da área da saúde pode influenciar no auto-prescrição de suplementos. Já o estudo de Mazza, Dumith e Knuth (2022) obteve uma maior frequência de participantes que fazem uso de suplementos considerando orientação por amigo (65,5%). Andretta e Costa (2018) foi o único estudo consultado que as prescrições para o uso de suplementos nutricionais foram realizadas por nutricionistas 39% por, 8% por médicos e os 25% restantes por outros grupos como amigos e família.

Sobre as fontes de conhecimento consultadas pelos participantes do estudo para fundamentar o autoconhecimento sobre o uso de suplementos, obteve-se a conversa com nutricionista (29,54%), revistas/ jornal científico (20,45%) congresso (20,45%) *internet* (18,18%) lojas (11,36%) amigos (6,81%) médico (4,54%) revistas (2,27%) *personal trainner* (2,27%). Da mesma forma os participantes do estudo de Brunello e Hoefel (2022), também adotaram como fontes de informações adicionais sobre os suplementos principalmente nutricionista (31,7%), seguido de *personal trainer* (24,4%), *internet* geral (14,6%), artigos científicos (18,3%), farmacêutico (7,3%) e médico (3,7%). Os demais estudos pesquisados não abordaram sobre esse questionamento.

Oportuno registrar, segundo Macedo, Sousa e Fernandez (2018) e Andretta e Costa (2018) sobre a importância da indicação de suplementos por profissional adequado e qualificado. O profissional nutricionista é um dos únicos profissionais habilitados a prescreverem certos tipos de suplementos, pois têm conhecimento sobre os alimentos e suas funções, e sabem orientar quanto à real necessidade do uso dos suplementos alimentares e podem assegurar o consumo eficaz e seguro desses produtos.

Verifica-se conforme Andretta e Costa (2022), que as pessoas estão fazendo uso de suplementos, de forma abusiva, principalmente em academias e federações esportivas, prevalecendo dessa forma a auto prescrição. Brito e Dias (2023) obtiveram que se busca cada vez mais o uso de suplementos visando o aumento no desempenho dos exercícios físicos, no intuito de conquistar mais rápidos resultados estéticos desejados, algo que pode ser perigoso, afinal nem todos podem fazer uso de suplemento nutricional. Brunello e Hoefel (2022) citam o uso frequente de suplemento alimentar quase sempre visa emagrecer, ganhar massa, aumentar força, reduzir fadiga, melhorar concentração, prevenir lesões, ter mais saúde, praticidade e prevenir déficit vitamínico/mineral. Fatos esses que podem favorecer o consumo de suplementos alimentares sem a correta prescrição ou necessidade.

Fica a indicação para que mesmo sendo aluno do curso de Nutrição, que no futuro vão atuar nessa área, é importante que o uso de suplementos nutricional seja orientado por profissional com a adequada formação e experiência no assunto.

CONCLUSÃO

Este estudo revelou a prevalência do consumo de suplementos alimentares entre alunos do curso de Nutrição de uma universidade particular em Aracaju/SE. Os suplementos mais consumidos foram creatina, suplementos ricos em proteína e vitaminas/minerais, sem diferença significativa entre eles. Os alunos relataram que a saúde, estética e qualidade de vida exercem uma influência preponderante em seu objetivo de consumo de suplementos. Por outro lado, a diminuição de peso, rendimento esportivo e resistência foram os objetivos menos escolhidos.

Notou-se uma maior prevalência no consumo de suplementos por auto prescrição e por indicação de nutricionistas. Essa tendência pode ser influenciada pelo fato de serem estudantes da área da saúde, mas é importante ressaltar que o uso de suplementos nutricionais deve ser orientado por profissionais com formação e experiência adequadas, mesmo para aqueles que estão em formação para se tornarem nutricionistas.

Este estudo enfatiza ainda a importância de buscar orientação profissional para o uso de suplementos nutricionais, mesmo para estudantes de Nutrição. A educação sobre o consumo adequado, benefícios e riscos associados aos suplementos é fundamental para garantir a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

ANDRETTA, J. F.; COSTA, T. O uso de suplementos nutricionais nas academias da cidade de Frutal-MG. **Revista Científica**. v. 1, n.1, p.01-10, 2022.

BRITO, G.H.S. **Os efeitos da suplementação de creatina no organismo**. Trabalho de Conclusão de Curso em Biomedicina. Universidade Católica de Goiás. Goiânia-GO, 2020.

BRITO, V.M.A.; DIAS, J. P. Prevalência de uso de suplementos nutricionais e outras substâncias por estudantes de medicina em Salvador, Bahia. **Revista de Medicina USP**. vol.102, n01, p. 01-09, jan.-fev. 2023.

BRUNELLO, L.; HOEFEL, A.L. Prevalência do consumo de suplementos alimentares e correlação com variáveis sociodemográficas e de estilo de vida em acadêmicos da área da saúde. Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição. Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG. Caxias do Sul, 2022.

CHAVES, T.S.; SILVA, W.C.; ALVES, A.S.; SOUSA, F.C. A.; SIQUEIRA, F.F.F.S.; et al. Estimativa do consumo de suplementos por praticantes de atividade física. **International Journal of Development Research**. v. 11, n. 07, p. 49095-49098, July, 2021.

CORREA, A. B. F., VIANA, V. M.; LARANJEIRA, G.; GONÇALVES, E. V.; ROCHA, G. F.; MADEIRA, K.; LUCIANO, T. F. Conhecimento sobre a suplementação de creatina em praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**. v.16, n.96, p. 34-45. 2022.

GOSTON, J.L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de belo horizonte**: fatores associados. Dissertação (Mestrado em Ciência de Alimentos). Faculdade de Farmácia da Universidade. Minas Gerais, 2008.

KERKSICK et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**. v.15, n.38, 2018.

MACEDO, T.S.; SOUSA, A.L.; FERNANDEZ, N.C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v.11. n.68, Suplementar 2, p.974-985. Jan./Dez. 2018.

MAZZA, S.E.I.; DUMITH, S. DE C.; KNUTH, A.G. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**. vol. 30, n.1, p. 33-43, 2022.

PACHECO, J. Prevalência no uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias em diferentes regiões do Brasil. **Revista Transversal**. v.7, n.7, p. 01-12, 2015.

PRADO, L. **Utilização da creatina como suplemento esportivo por praticantes de musculação**. Trabalho de conclusão de Curso em Educação Física. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2015.

REIS FILHO, A. D.; SANTINI, E.; RAIZEL, R.; COSTA, N. M. Suplementos alimentares para o emagrecimento: eficácia questionável. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 6. n.31. p. 25-32. Janeiro/Fevereiro. 2012.

RESENDE, G.B.; MOLINARI, M.G.; SILVA, A.C. Efeitos adversos do uso inadequado de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico. **Revista Saúde Multidisciplinar-FAMA**. v. 3, n.01, p. 100-116, agosto à dezembro de 2015.

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 243, DE 26 DE JULHO DE 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. 2018. Disponível em: <https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34379969/do1-2018-07-27-resolucao-da-diretoria-colegiada-rdc-n-243-de-26-de-julho-de-2018-34379917>. Acesso em: Maio, 2023.

ROSENTHAL, T.C.; MAJERONI, B.M.D; PRETORIUS, R.M.D.; MALIK, M.D. Fatigue: an overview. **American Family Physician**. v.78, n.10, p. 1173-1179 .2008.

SÁ, V.M.; CARVALHO, M.A.; GUEDES, A.L.C.; SANTOS, J.B.; Sá, M. L.; NASCIMENTO; G.N.; GRATÃO, L.H.A. Estado nutricional e uso de suplementos alimentares por acadêmicos de nutrição da Universidade Federal do Tocantins. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v.12, n.74, p.724-732, nov./dez. 2018.

SANTOS, E.C.; ABREU, L.M.; SEIXAS, P.; BRITO, S.; MATOS, S. P. **Descomplicando a Nutrição-fundamentos, aplicações e inovações na área alimentar**. São Paulo: Saraiva Educação SA, 2018.

SANTOS, Y.G.; FIGUEIREDO, R.S.; SOUZA, L.M.; SILVA, W.S. A hipertrofia muscular associada ao consumo de proteínas por jovens praticantes de treinamentos de força: uma revisão. **Open Journal Systems**. v.22, n.2, p. 01-13, 2021.