

**CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ENRIQUECIDOS
DE VITAMINAS E MINERAIS, E/OU SUPLEMENTO VITAMÍNICO-MINERAL
EM UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DE BRASÍLIA-DF**Thaisy Oliveira Frinhani¹
Valeria Leonhardt¹**RESUMO**

Objetivo: Verificar o consumo de suplementos vitamínico – mineral, e os fatores que o envolve, assim como a prevalência na indicação. Materiais e Métodos: Foi aplicado um questionário estruturado de múltipla escolha, para 160 universitários de uma instituição privada de Brasília – DF, os indivíduos foram divididos entre ciências exatas, humanas e biológicas, a partir do 5º semestre e de ambos os sexos. Resultados: Do total da amostra, 58,2% (93) já consumiram suplementos de vitaminas e/ou minerais. Sendo 57,5% dos usuários do grupo de ciências exatas e humanas, e 58,7% de ciências biológicas. A prevalência de indicação do primeiro grupo, foi realizado por médicos (39%), no segundo grupo a indicação que prevaleceu foi à vontade própria (38,3%). Discussão: O consumo de suplemento alimentar é alto na população brasileira, e quanto mais recente o estudo, maior é a prevalência do consumo de suplementos alimentares. Sendo um dos fatores, a ausência do conhecimento que uma alimentação equilibrada e com qualidade, supre as necessidades nutricionais de indivíduos saudáveis que praticam exercícios físicos. Conclusão: Os dados do presente estudo e de pesquisas anteriores mostra que, cada vez mais indivíduos vêm usando suplementos alimentares. Diante dos resultados é evidente a importância de conscientizar a população, que o consumo de suplementos nutricionais deve ocorrer após diagnóstico do estado nutricional, por meio de resultados clínicos, dietéticos, antropométricos e bioquímicos.

Palavras-chave: Suplementação Alimentar. Consumo. Vitaminas e Minerais.

1-Universidade Paulista-UNIP, Brasília, Brasil.

ABSTRACT

Supplements food consumption enriched of vitamins and minerals, and / or supplement vitamin - mineral in a private university of Brasilia-DF

Objective: To determine the consumption of vitamin supplements - mineral, and the factors surrounding it, as well as the prevalence in the statement. Materials and Methods: A structured questionnaire was applied multiple choice, for 160 students of a private institution of Brasília - DF, subjects were divided among exact sciences, human and biological, from the 5th semester and both sexes. Results: Of the total sample, 58.2% (93) have consumed supplements of vitamins and / or minerals. It is 57.5% of users in the group of exact sciences and humanities, and 58.7% of biological sciences. The prevalence indication of the first group, was conducted by doctors (39%) in the second group the statement that prevailed was the will (38.3%). Discussion: consumer food supplement is high in the Brazilian population, and the more recent the study, the greater the prevalence of food supplements. It is one of the factors, the lack of knowledge that a balanced diet and quality, meets the nutritional needs of healthy individuals who practice physical exercises. Conclusion: The data of this study and previous research shows that more and more individuals have used dietary supplements. Based on the results is clearly important to educate the public that the consumption of nutritional supplements must occur after diagnosis of nutritional status, through clinical, dietary, anthropometric and biochemical results.

Key words: Supplementary Feeding. Consumption. Vitamins and Minerals.

E-mails dos autores:
thaisyfrinhani@hotmail.com
va.uece@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

As vitaminas e minerais são extremamente importantes para o nosso organismo, atuando no funcionamento, crescimento, desenvolvimento e funções metabólicas.

As necessidades são pequenas e variam de acordo com cada indivíduo, e mesmo necessitando de pequenas quantidades de micronutrientes, é comum encontrar diversas deficiências nutricionais de vitaminas e minerais.

Quando não há deficiências a suplementação em excesso de vitaminas e minerais não altera na capacidade física e intelectual, mas pode trazer danos à saúde (Fernández, Saínz e Garzón, 2002).

Através de uma alimentação equilibrada é possível obter os micronutrientes, e quando não obtido o aporte nutricional necessário através da dieta, desencadeiam-se doenças por deficiência de nutrientes (Santelle, 2008).

Uma característica marcante do mundo desenvolvido é a diminuição da habilidade de preparar alimentos e um aumento no consumo de industrializados (Oliveira, Sampaio e Costa, 2014).

Não é dado à devida importância ao valor nutricional dos alimentos, e assim surgem novos valores e hábitos alimentares, que interferem diretamente no padrão alimentar, causando danos à saúde (Feitosa e colaboradores, 2010).

Estudos anteriores apresentam grande consumo de suplementação alimentar sem indicação de profissionais adequados, sendo assim não há detecção de carência nutricional, colocando em risco a saúde dos indivíduos (Santos e Barros Filho, 2002; Trog e Teixeira, 2009).

A prescrição de suplemento deve ocorrer após a avaliação sistematizada, englobando critérios objetivos e subjetivos, para identificar carências nutricionais e os riscos causados pela sua carência.

Baseando-se sempre na adequação do consumo alimentar, estabelecendo o período de consumo do suplemento e sempre reavaliar o estado nutricional e o plano alimentar (Resolução CFN nº 390/2006).

Devido ao consumo de suplementação de vitaminas e minerais, sem indicação e acompanhamento de profissionais como

nutricionistas e médicos, o presente estudo tem como objetivo verificar as características do consumo, assim como a prevalência de indicação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal descritivo, com a participação voluntária de estudantes de ambos os sexos, a partir do quinto semestre de uma universidade privada de Brasília-DF.

A amostra com 160 participantes foi separada em dois grupos, sendo o primeiro grupo com 40 voluntários dos cursos de ciências humanas e 40 voluntários dos cursos de ciências exatas, totalizando 80 amostras. O segundo grupo com 80 voluntários dos cursos de ciências biológicas.

Para assim, verificar as diferenças na utilização de suplementos vitamínicos – minerais em estudantes da área da saúde e os demais.

Os dados foram coletados por meio de um questionário simples estruturado de múltipla escolha, aplicado em salas de aula, com o consentimento dos participantes através do termo de consentimento livre e esclarecido.

Após coleta, os dados foram transferidos para planilhas no Excel 2010, e na sequência foi realizada análise estatística.

RESULTADOS

No Primeiro grupo, formado por estudantes de ciências humanas e exatas, 57,5% já utilizaram suplementos vitamínicos – mineral.

Desse grupo, os integrantes que trabalham e estudam, são os que mais utilizam os suplementos, chegando a 90%. Foi verificado que os estudantes que não trabalham e não praticam exercícios físicos, não fazem o uso de suplementos vitamínicos – mineral.

No segundo grupo, formado por estudantes de ciências biológicas, 58,7% também já utilizaram suplementação de vitaminas e minerais. Os estudantes que trabalham e praticam exercício de 5 a 7 vezes na semana, são os que mais utilizam suplementação de vitaminas e minerais, chegando a 80%.

Dentre os principais motivos citados para suplementação de vitaminas e minerais,

a complementação alimentar foi o primeiro motivo. Tais resultados estão citados nas

tabelas 1 e 2.

Tabela 1 - Motivos 1º Grupo.

Motivos	nº	%
Complementar alimentação	22	47,8
Assegurar a saúde	18	39,1
Deficiência nutricional	11	23,9
Prevenir alguma doença	6	13,0
Outros	15	32,6

Tabela 2 - Motivos 2º Grupo.

Motivos	nº	%
Complementar alimentação	25	53,1
Assegurar a saúde	7	14,8
Deficiência nutricional	13	27,6
Prevenir alguma doença	7	14,8
Outros	5	10,6

Tabela 3 - Vitaminas e Minerais 1º Grupo.

Suplementos	nº	%
Betacaroteno e vitamina A	8	17,3
Vitaminas do complexo B	11	23,9
Vitamina C	34	73,9
Vitamina K	4	8,7
Vitamina D	17	36,9
Vitamina E	11	23,9
Ácido fólico	4	8,7
Ácido pantotênico	0	0,0
Cálcio	10	21,7
Picolinato de cromo	1	2,1
Ferro	19	41,3
Selênio	3	6,5
Magnésio	5	10,8
Zinco	9	19,5
Poliminerais	8	17,3
Multivitamínicos	16	34,7

Dentre as vitaminas e minerais mais consumidos no primeiro grupo, está a vitamina C, com um total de 73,9% dos 46 estudantes, na sequência está o Ferro com 41,3% (Tabela 3). No segundo, a vitamina C também é a mais consumida (53,1%) e em seguida os multivitamínicos (51%) mostrado na tabela 4.

A prevalência de indicação no primeiro grupo vem dos médicos com 39% das

respostas, seguida de vontade própria (32,6%) e amigos (23,9%). Apenas na quarta posição vem à indicação do nutricionista com 13%, sendo próxima a de balconista de farmácia (10,8%) (Tabela 5).

No segundo grupo a indicação que prevaleceu foi à vontade própria (38,3%), em seguida os médicos (25,5%) e nutricionistas (21,2%) (Tabela 6).

Tabela 4 - Vitaminas e Minerais 2º Grupo.

Suplementos	nº	%
Betacaroteno e vitamina A	9	19,1
Vitaminas do complexo B	14	29,7
Vitamina C	25	53,1
Vitamina K	14	29,7
Vitamina D	7	14,8
Vitamina E	5	10,6
Ácido fólico	4	8,5
Ácido pantotênico	2	4,2
Cálcio	11	23,4
Picolinato de cromo	3	6,3
Ferro	13	27,6
Selênio	2	4,2
Magnésio	9	19,1
Zinco	7	14,8
Poliminerais	6	12,7
Multivitamínicos	24	51

Tabela 5 - Indicação 1º Grupo.

Indicação	nº	%
Amigos	11	23,9
Vontade própria	15	32,6
Personal Treiner	0	0,0
Médico	18	39
Balconista de farmácia	5	10,8
Professor de Educação física	0	0,0
Nutricionista	6	13
Publicidade	3	6,5

Tabela 6 - Indicação 2º Grupo.

Indicação	nº	%
Amigos	5	10,6
Vontade própria	18	38,3
Personal Treiner	1	2,1
Médico	12	25,5
Balconista de farmácia	1	2,1
Professor de Educação física	1	2,1
Nutricionista	10	21,2
Publicidade	2	4,2

DISCUSSÃO

Dos 160 estudantes 58,2% fazem ou já fizeram uso de suplementos alimentares enriquecidos de vitaminas e minerais e/ou suplemento vitamínico – mineral. Relacionado ao consumo, não houve diferença significativa entre os grupos, sendo 47 estudantes do grupo de ciências humanas e exatas e 46 estudantes de ciências biológicas. De acordo

com os resultados, a formação não influencia no consumo.

A utilização de suplementos alimentares tem se tornado cada vez mais comum, em consequência da vida moderna atual, devido a sua praticidade. Os indivíduos não possuem uma rotina alimentar saudável, e não dedicam tempo para obter uma alimentação correta e com boa qualidade (Nogueira, Souza e Brito, 2013).

Nos dois grupos estudados o principal motivo para a suplementação de vitaminas e minerais foi complementar a alimentação, com 50,5%.

O consumo de suplemento alimentar é alto na população brasileira. Falta conhecimento de que uma alimentação equilibrada e com qualidade, supre as necessidades nutricionais de indivíduos saudáveis que praticam exercícios físicos (Nogueira, Souza e Brito, 2013; Albuquerque, 2012).

A vitamina mais consumida entre os estudantes entrevistados, foi a vitamina C. Em estudo similar, os produtos à base de vitamina C são os mais consumidos. Sendo esse uso estimulado pela informação publicitária de que a vitamina C pode evitar e tratar gripes e resfriados (Santos e Barros Filho, 2002).

Na prevalência de indicação para o consumo de suplementos vitamínicos minerais. As opções mais indicadas pelos entrevistados foram os médicos, vontade própria e nutricionista. Sendo que, a maior parte dos estudantes de ciências biológicas informou utilizar suplementos por vontade própria.

Nos dois grupos, houve também uma grande indicação de amigos, publicidade e balconista de farmácia.

Os mesmos resultados foram apresentados em estudos anteriores. Os usuários não buscaram indicação profissional para o seu uso, mas sim por iniciativa própria, indicação de amigos, balconistas de farmácias, vendedores, propagandas e professores de educação física (Correa e Goston, 2009; Cantori, Sordi e Navarro, 2009; Barbosa e colaboradores, 2011).

CONCLUSÃO

Os dados do presente estudo e de pesquisas anteriores mostram que, cada vez mais indivíduos vêm usando suplementos alimentares. O crescente consumo se torna perigoso, pois o uso de suplementos está ocorrendo sem indicação de um profissional, e sem informações dos seus conceitos e efeitos adversos no organismo.

E mesmo que o nutricionista esteja cada vez mais presente nas suas atribuições relacionado à prescrição dos suplementos nutricionais, grande parte dos usuários não possui o conhecimento dos riscos e benefícios

que a suplementação de vitaminas e minerais nos proporciona.

Diante do exposto, é evidente a importância de conscientizar a população, que o consumo de suplementos nutricionais deve ocorrer após diagnóstico do estado nutricional, por meio de resultados clínicos, dietéticos, antropométricos e bioquímicos. Sendo assim, não havendo comprometimento de seu bem-estar, não colocando em risco sua saúde.

REFERÊNCIAS

1-Albuquerque, M. M. Avaliação do Consumo de Suplementos Alimentares nas Academias de Guará-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Num. 32. 2012. p.112-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/286/287>>

2-Barbosa, D. A.; Oliveira, J. S.; Siqueira, E. C. S.; Fagundes, A. T. S. Avaliação do Consumo de Suplementos Nutricionais por Praticantes de Musculação. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Vol. 16. Num. 162. 2011. p.1-12.

3-Cantori, A. M.; Sordi, M. F.; Navarro, A. C. Conhecimento Sobre Ingestão de Suplementos Por Frequentadores de Academias em Duas Cidades Diferentes no Sul do Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 3. Num. 15. 2009. p.172-181. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/114/112>>

4-Correa, M. I. T. D.; Goston, J. L. Suplementos Nutricionais: Histórico, Classificação, Legislação e Uso em Ambiente Esportivo: Um Artigo Original. Revista Nutrição em Pauta. 2009.

5-Conselho Federal de Nutrição. Regulamenta a Prescrição Dietética de Suplementos Nutricionais pelo Nutricionista e dá outras Providências. Regimento Interno, Num. 390 de 22 de novembro de 2006. Brasília. 2006.

6-Feitosa, E. P. S.; Dantas, C. A. O.; Andrade-Wartha, E. R. S.; Marcellini, P. S.; Mendes-Netto, R. S. Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. Revista Alimentação e

Nutrição. Araraquara. Vol. 21. Num. 2. 2010. p.225-230.

7-Fernández, M. D.; Saínz, A. G.; Garzón, M. J. C. *Treinamento Físico-Desportivo e Alimentação: Da Infância à Idade Adulta*. 2ª edição. Artmed. 2002.

8-Nogueira, F. R. S.; Souza, A. A.; Brito, A. F. Prevalência do uso e Efeitos de Recursos Ergogênicos por Praticantes de Musculação nas Academias Brasileiras: Uma Revisão Sistematizada. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*. Vol. 18. Num. 1. 2013. p.16-30.

9-Oliveira, M. N.; Sampaio, T. M. T.; Costa, E. A. Educação Nutricional de Pré-Escolares - Um Estudo de Caso. *Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica*. Vol. 25. Num. 1. 2014. p.93-113.

10-Santelle, O. *Antropologia e Alimentação*. *Revista Saúde Coletiva*. São Paulo. Vol. 5. Num. 26. 2008. p.231.

11-Santos, K. M. O.; Barros Filho, A. A. Crenças Sobre as Vitaminas e Consumo de Produtos Vitamínicos entre Universitários de São Paulo: Um Artigo Original. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Vol. 52. Num. 3. 2002. p.241-248.

12-Santos, K. M. O.; Barros Filho, A. A. Consumo de Produtos Vitamínicos Entre Universitários de São Paulo, SP. *Revista Saúde Pública*. Vol. 36. Num. 2. 2002. p.250-253.

13-Trog, S. D.; Teixeira, E. Uso de Suplementação Alimentar com Proteínas e Aminoácidos por Praticantes de Musculação do Município de Irati-PR. *Cinergis*. Vol. 10. Num. 1. 2009. p.43-53.

Recebido para publicação em 21/10/2015

Aceito em 21/02/2016