

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

Djessika Cardoso

Rodrigo Marques

**O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES SEM ORIENTAÇÃO
PROFISSIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

FLORIANÓPOLIS

2023

Djessika Cardoso

Rodrigo Marques

**O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES SEM ORIENTAÇÃO
PROFISSIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Universidade do Sul de
Santa Catarina como parte das exigências
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Profa. Roberta Juliano
Ramos.

FLORIANÓPOLIS

2023

AGRADECIMENTOS

Agradecemos especialmente nossos pais pelo constante apoio e encorajamento que fizeram tornar possível a realização deste sonho. Às professoras da Universidade do Sul de Santa Catarina, que compartilharam conhecimento com paixão e dedicação, moldando não apenas a nossa formação, mas também a nossa visão de mundo. À nossa orientadora, cuja orientação e incentivo foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. Cada conselho, feedback e palavra de estímulo contribuíram para a construção deste trabalho de conclusão de curso. Este trabalho é dedicado a todos vocês, que foram luzes guias em nossa jornada acadêmica.

RESUMO

A busca por suplementos alimentares cresce anualmente, abrangendo tanto objetivos esportivos como preocupações com a saúde. No entanto, em muitas ocasiões, as pessoas utilizam os suplementos alimentares sem a orientação de um profissional habilitado, o que pode acarretar riscos à saúde. Diante disso, este trabalho buscou fazer uma revisão bibliográfica sobre o perfil dos consumidores de suplementos alimentares, assim como os suplementos mais utilizados e indicação de uso. A busca dos dados foi realizada nas plataformas Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e SciELO, incluindo artigos publicados nos últimos cinco anos. Identificou-se uma faixa etária predominante entre 18 e 40 anos, com uma notável presença masculina. O *Whey Protein* destacou-se como o suplemento mais utilizado, seguido de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) e creatina. A internet emergiu como a principal fonte de indicação, seguido de vendedor de loja e instrutor de academia. A orientação de profissionais habilitados variou de 5,7% a 34%, ressaltando a importância de implementar estratégias educacionais sobre o uso de suplementos alimentares. Destaca-se a complexidade do cenário em que muitos consumidores seguem orientações não confiáveis e sem embasamento científico. A orientação de profissionais habilitados, como nutricionistas ou médicos, é crucial para considerar as características individuais dos consumidores e evitar riscos à saúde.

Palavras-chave: consumo indiscriminado; sem orientação; suplementos nutricionais; riscos à saúde.

THE USE OF FOOD SUPPLEMENTS WITHOUT PROFESSIONAL GUIDANCE: A BIBLIOGRAPHICAL REVIEW

ABSTRACT

The search for dietary supplements grows annually, covering both sporting goals and health concerns. However, on many occasions, people use dietary supplements without the guidance of a qualified professional, which can pose health risks. Therefore, this work sought to carry out a bibliographical review on the profile of food

supplement consumers, as well as the most used supplements and indications for use. The data search was carried out on the Virtual Health Library (VHL), PubMed and SciELO platforms, including articles published in the last five years. A predominant age group was identified between 18 and 40 years old, with a notable male presence. *Whey Protein* stood out as the most used supplement, followed by branched-chain amino acids (BCAA) and creatine. The internet emerged as the main source of referrals, followed by store salespeople and gym instructors. Guidance from qualified professionals ranged from 5.7% to 34%, highlighting the importance of implementing educational strategies on the use of dietary supplements. The complexity of the scenario stands out, in which many consumers follow unreliable and scientifically unsupported guidelines. Guidance from qualified professionals, such as nutritionists or doctors, is crucial to consider the individual characteristics of consumers and avoid health risks.

Keywords: indiscriminate consumption; without guidance; nutritional supplements; health risks.

INTRODUÇÃO

Suplemento alimentar é uma categoria de produtos regulados pela ANVISA para serem consumidos como complemento a uma dieta e fornecer nutrientes que podem estar faltando na alimentação regular de uma pessoa ou visando o melhor desempenho esportivo. Segundo ANVISA (2023), os produtos importados devem ser fiscalizados e autorizados a entrar no mercado brasileiro, além disso, devem possuir rotulagem em português.

A utilização de suplementos alimentares aumenta a cada ano, seja por praticantes de atividade física, atletas profissionais ou pessoas que simplesmente querem aderir a uma vida saudável. Segundo a pesquisa Estilo de vida saudável e busca de opinião no consumo de suplementos alimentares, realizada em 2021, quanto maior for o interesse do indivíduo em ter uma vida mais saudável, maior é a busca por suplementos alimentares (PEREIRA et al., 2021).

Segundo a pesquisa Hábitos de consumo de suplementos alimentares, realizada em 2020, que coletou dados de sete estados do Brasil, 59% dos lares

brasileiros possuem, no mínimo, uma pessoa consumindo suplementos, 72% dos entrevistados aumentaram seus cuidados com a alimentação, 69% praticam atividade física e 85% refere que a saúde é o principal fator que leva os entrevistados a consumirem suplementos alimentares. O acesso às informações é mais frequente pela internet (68%) e 96% dos entrevistados estão presentes nas mídias sociais. Proteínas, vitaminas e minerais estão entre os mais consumidos (ABIAD, 2020).

No entanto, o uso de suplementos pode causar grandes riscos à saúde, como por exemplo, indivíduos portadores de doença renal crônica e a utilização de suplementos que possuem grandes quantidades de proteína por porção. Essa grande quantidade de proteínas consumidas em curto período de tempo ocasiona sobrecarga renal (MARTINS et al, 2022).

Em indivíduos que já se encontram em estado nutricional de sobrepeso ou obesidade, o consumo de suplemento hipercalórico pode levar a um superávit calórico que irá aumentar a quantidade de gordura corporal, principalmente a gordura visceral que é responsável pelo aumento do risco de complicações metabólicas associadas à obesidade.

Para indivíduos portadores de cardiopatias, a utilização de suplementos que possuem em sua composição estimulantes, como cafeína e ioimbina, pode causar arritmia cardíaca, elevar a pressão arterial, ansiedade e efeitos colaterais neuroendócrinos (MARQUES et al., 2022).

Uma dieta saudável individualizada deveria ser capaz de atender todas as necessidades do ser humano, porém, em casos específicos como em uma orientação para atletas, praticantes de atividade física ou para algum tipo de alimentação específica, a suplementação pode ajudar a atingir as necessidades nutricionais.

As propagandas de mercado, falta de informação, dietas da moda e ansiedade podem exercer grande influência nas pessoas e induzir a comprar os suplementos seja para uma vida mais saudável ou para se obter melhor desempenho esportivo, logo, o consumidor decide utilizar suplementos por conta própria sem a orientação de um profissional capacitado, podendo sofrer as consequências do uso excessivo de macronutrientes e micronutrientes.

Quando os suplementos alimentares são prescritos por profissionais devidamente capacitados, como médicos e nutricionistas, adequado ao contexto nutricional do paciente, podem auxiliar no alcance das necessidades nutricionais individuais e atingir melhor desempenho esportivo.

Atualmente, faltam na literatura estudos relacionados ao uso de suplementos alimentares sem a orientação de um profissional habilitado, logo, a realização de novos estudos se mostra importante no cenário atual.

METODOLOGIA

Este trabalho buscou fazer uma revisão bibliográfica sobre o perfil dos consumidores de suplementos alimentares, assim como os suplementos mais utilizados e indicação de uso. Uma revisão bibliográfica consiste em pesquisa de forma teórica, sem levantamentos de dados ou realização de práticas para obtenção de resultados, caracterizada pela busca por meio de artigos e livros. A procura dos dados foi realizado nas plataformas Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e SciELO, usando a ferramenta dos operadores booleanos com “AND” e “OR”.

Os critérios de inclusão utilizados foram: o ano de publicação dos artigos pesquisados nas bases de dados dos últimos cinco anos e artigos no idioma português e inglês. Os critérios de exclusão foram artigos que não estavam na língua portuguesa e inglesa, artigos de revisão e que não estavam relacionados com o tema do trabalho.

As buscas nas bases de dados foram realizadas com os seguintes descritores em português: consumo indiscriminado, sem orientação, suplementos nutricionais e riscos à saúde; e os descritores em inglês: *indiscriminate consumption, without guidance, nutritional supplements e consumer*.

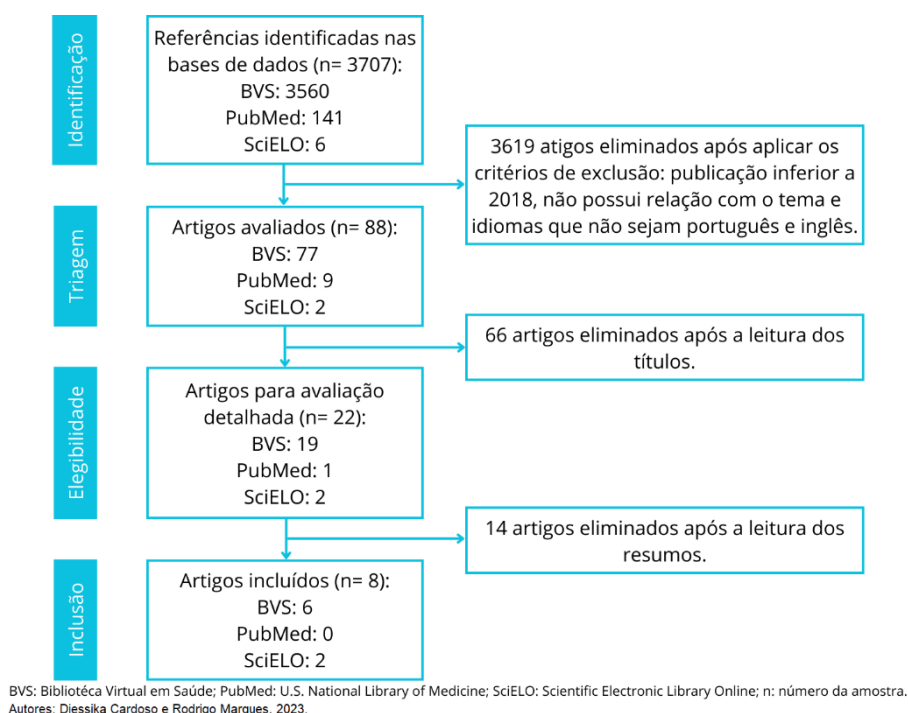
A primeira busca foi realizada na base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão foram separados os artigos para análise. Em seguida, foi realizada a segunda busca, na base de dados do PubMed, utilizando os mesmos critérios aplicados anteriormente e, por fim, foi realizada a terceira busca, na base de dados do SciELO também pelos mesmos critérios de inclusão e exclusão.

Os resultados dos artigos selecionados para o trabalho foram apresentados em um quadro, incluindo autor(es), ano de publicação, objetivo, metodologia e resultados.

RESULTADOS

O fluxograma do processo de seleção de artigos (Figura 1) oferece uma visão sistemática e transparente das etapas metodológicas adotadas na escolha dos artigos para este trabalho. Abaixo, se encontra o fluxograma que descreve todo o processo metodológico de seleção dos artigos.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção de artigos para revisão sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.



Após a leitura criteriosa dos artigos selecionados, foi construído um quadro (QUADRO 1), incluindo as principais informações de cada artigo.

Quadro 1 – Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.

Autor e ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
ALMEIDA et al., 2018.	O objetivo deste trabalho é verificar uma rede social quanto ao padrão de alimentação de usuários e de profissionais de saúde	O estudo foi elaborado por intermédio de uma investigação quantitativa, descritiva, caracterizada por pesquisa de campo. Realizada através de questionário com questões objetivas, construído pelo pesquisador. A coleta de dados foi realizada em	Grupo (seguidores de perfis fitness): foram coletadas as respostas de 499 participantes, sendo 18,8% (n=94) do sexo masculino e 81,2% (n=405) do sexo feminino. A faixa etária predominante foi de 18 a 25 anos, totalizando 48,5% (n=242) dos participantes. Em relação aos participantes, 47,3% (n=236) fazem acompanhamento nutricional e

Quadro 1 – Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.

	seguidores de perfis fitness, questionando o fenômeno Instagram como uma ferramenta de grande poder influenciador nas escolhas dos padrões de alimentação das pessoas que seguem perfis fitness.	ambiente virtual (Instagram), sendo 499 seguidores de perfis fitness e 53 nutricionistas. Os participantes foram divididos em dois grupos: “nutricionistas” e “usuários seguidores de perfis fitness”. Foram utilizados dois modelos de questionário, um para cada grupo, contendo perguntas sobre alimentação saudável, suplementos alimentares, a importância do acompanhamento profissional, dentre outros temas pertinentes à pesquisa.	52,7% (n=263) não o fazem. Dentre o total de mulheres (n=405), 67,7% (n=275) fazem este tipo de acompanhamento, enquanto apenas 36,6% (n=39) dos homens o fazem. Os participantes que verificam se o perfil é de um nutricionista foram de 54,9% (n=274). O consumo de suplementos se fez presente em 53,1% (n=265) do total de participantes. Destes, 38,9% (n=103) utilizam suplementos indicados por algum perfil no Instagram, sendo que nos indivíduos do sexo masculino esse percentual foi maior (76,6%, n=72). Um total de 20,6% (n=103) dos participantes já comprou e fez uso de algum suplemento alimentar indicado por alguém no Instagram, contudo parece que tal indicação não veio de nutricionistas, pois apenas 9,4% (n=5) dos profissionais questionados têm o hábito de indicar tais produtos. Constatou-se que 45,1% (n=225) dos participantes não verificam se as informações partem de um perfil de um usuário nutricionista. O estudo mostra também que 5,6% (n=28) dos participantes classificaram o grau de confiabilidade das postagens daqueles que não são nutricionistas como alto e muito alto. Grupo (usuários nutricionistas): questionados sobre a indicação de suplemento alimentar (90,6%, n=48) negou a indicação de algum suplemento alimentar por meio de postagens, há mais usuários (seguidores) utilizando suplementos do que usuários (nutricionistas) indicando.
CRIVELIN et al., 2018.	Analisar o perfil do consumidor de suplementos alimentares no distrito de Barão Geraldo, Campinas-SP e a composição química dos suplementos mais utilizados por essa	Foi apresentado aos consumidores um questionário aplicado em duas grandes lojas especializadas em venda de suplementos alimentares do distrito de Barão Geraldo, Campinas-SP. O questionário era composto em sua maioria por questões de múltipla escolha visando ser	Foram identificados n= 155 do gênero masculino (81,6%) e n= 35 do gênero feminino (18,4%). Em relação ao uso de suplementos observou-se predominância de indivíduos do sexo masculino (81,6%). Os suplementos mais consumidos foram <i>Whey protein</i> 56%, hipercalóricos 31% e aminoácidos (BCAA) 17,9%. A maior parte dos suplementos consumidos foi indicada pelo

Quadro 1 – Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.

	população.	respondido de forma rápida para que não atrapalhasse o fluxo da loja, contando com 190 entrevistados.	próprio vendedor da loja (42,1%), seguida do instrutor da academia (24,7%), enquanto nutricionistas ficaram em terceiro lugar (14,9%). Uma análise da composição química dos suplementos mais citados (<i>Whey protein</i> , aminoácidos e hipercalórico), apresenta valores inferiores aos que a legislação permite ($\pm 20\%$ de variação) e, conseqüentemente, inferiores aos presentes no rótulo. Além disso, uma análise dos dosadores que acompanham os produtos também apresentou variações em suas medidas, tanto para mais, quanto para menos do que é informado na tabela nutricional, reforçando a importância do uso de suplementos com orientação de um profissional habilitado.
MAZZA, DUMITH, KNUTH, 2022.	Investigar o uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física em universitários do extremo Sul do Brasil.	Estudo de delineamento transversal realizado em uma universidade pública de Rio Grande/RS, com uma amostra de 1.401 universitários. O instrumento utilizado foi um questionário autoaplicável, preenchido em sigilo.	A faixa etária dos consumidores foi entre 18 e 40 anos, sendo 22,2% (18-19), 33,3% (20-29), 30,4% (30-39) e 15,8% acima de 40 anos. Gênero masculino 38,7% e gênero feminino 20,6%. A prevalência de uso de suplementos alimentares em combinação com as atividades físicas foi de 29,7%. A respeito de receber orientação para o uso de suplementos alimentares, 63,8% relataram não ter recebido orientação, sendo que a maior frequência de orientação ao uso de suplemento alimentar foi realizada por amigo (65,5%; n= 325), seguido de outro praticante de academia (57,5%; n= 283), professor de educação física (52,7%; n= 264), atendente de loja (40,1%; n= 201), nutricionista (34%; n= 170) e médico (15,7%; n= 78). Os quatro tipos de suplementos mais citados foram: <i>Whey Protein</i> (79%; n= 328), Maltodextrina (48%; n= 199), isotônicos (45%; n= 184) e creatina (43%; n= 178). A frequência da combinação de suplementos foi de 36,9% (N = 151).
PRADO e CEZAR, 2019.	Conhecer o uso de suplementos por praticantes de musculação	O estudo foi realizado através de análise descritiva, utilizando-se, como grupo de estudo,	Do total de entrevistados, 53% eram do gênero masculino e 47% do gênero feminino, com idade média Entre 18 e 49 anos. Dentre eles

Quadro 1 – Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.

	em academias na Cidade de Cascavel-PR.	alunos praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel – PR. O estudo foi composto por 129 participantes. Para a coleta de dados, foi desenvolvido um questionário com perguntas acerca de idade e gênero, consumo de suplementos nutricionais e finalidade destes suplementos. O estudo foi realizado em três locais, sendo elas nomeadas como (A) 63 entrevistados, (B) 29 entrevistados e (C) 37 entrevistados.	24,80% (27/129) relataram consumir suplementos nutricionais. Na academia (A), 28,5% (18/63) referiram consumir suplementos nutricionais, sendo o <i>whey protein</i> o mais utilizado. Na academia (B), 17,24% (5/29) afirmaram consumir suplementos; os mais citados foram <i>whey protein</i> , aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), leucina, isoleucina e valina e creatina. Na academia (C), foram citados o <i>whey protein</i> , BCAA e glutamina, sendo 11% (4/37) os consumidores de suplementos. De acordo com os entrevistados da academia (A), 34,78% foram pessoas sem conhecimento específico que indicaram a suplementação, em seguida, 26,09% utilizam a suplementação por indicação de nutricionista e 21,74% tomam suplementos com indicação do educador físico. Já na academia (B), 40% afirmaram consumir suplementos indicados por pessoas sem conhecimentos específicos e 20% disseram consumir suplementos indicados pela nutricionista. Na academia (C), 50% relataram consumir suplementos por indicação do nutricionista e 50% pelo educador físico.
SANTOS e RAMOS, 2018.	Objetivou analisar o conhecimento de praticantes de atividade física e sedentários sobre os efeitos fisiológicos e adversos dos suplementos termogênicos.	Realizou-se um estudo prospectivo de corte transversal descritivo com 102 participantes em duas academias da cidade de Santarém – PA. Os participantes inseridos na população deste estudo cumpriram os seguintes critérios de inclusão: (a) praticantes de atividade física matriculados nas academias presentes no momento da coleta de dados; (b) sedentários abordados de forma aleatória, que se situavam nas proximidades das academias; (c) de ambos os sexos e (d) com idade a partir de 18 anos.	A maior parte dos participantes encontrou-se na faixa etária de 18 a 24 anos (n= 61, 59,8%); 25 a 30 anos (n= 27, 26,5%) e ≥ 30 anos (n= 14, 13,7%). Gênero masculino (n= 52, 51%) e feminino (n= 50, 49%). Sobre o uso de termogênicos 30,4% afirmam utilizar (n= 31), desses, o grupo dos sedentários apresentaram a maior frequência (n=20, 40%). O mais citado é a Cafeína (n= 25, 35,7%). A prescrição ou indicação para o uso por nutricionista foi de apenas 5,7% (n= 2). A maioria foi por vontade própria (n= 23, 65,7%), em seguida instrutor de academia (n= 4, 11,4%), amigos (n= 3, 8,6%) e internet (n= 1, 2,9%). Sobre a quantidade ingerida, 64,5% (n=20) referem não saber a quantidade que consomem do produto. Entre os efeitos adversos

Quadro 1 – Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.

			mais citados foram insônia (n= 14, 23,7%), agitação (n= 9, 15,2%) e ansiedade (n= 4, 6,8%). Também foram relatados diarreia, tremores.
SCHULER e ROCHA, 2018.	O principal objetivo foi avaliar fatores associados a utilização de suplementos alimentares em acadêmicos de uma universidade do sul de Santa Catarina.	Estudo descritivo, quantitativo e com delineamento transversal teve amostra composta por 246 acadêmicos de graduação da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de Videira, Santa Catarina-SC.	Faixa etária de ambos os sexos: 17 a 24 (n=50, 26.6%), 25 a 32 (n=13, 36.1%), 33 a 40 (n=2, 14.3%), 41 ou mais (n= 1, 12,5%). Sexo masculino (n= 65, 26,4%) e sexo feminino (n= 181, 73,6%). Utilizam suplementos alimentares (n= 66, 26,8%), sendo n= 23 (35,4%) do sexo masculino e n= 43 (23,8%) do sexo feminino. Suplementos mais utilizados: <i>Whey protein</i> (n=14, 21%), vitaminas e minerais (n= 8, 12%), emagrecedores (n= 5, 7,6%), estimulantes (n= 3, 4,5%), termogênicos (n= 2, 3%) e 2 ou mais suplementos (n= 31, 47%). Indicação da suplementação: iniciativa própria (n= 19, 28,8%), nutricionista (n=16, 24,3%), leu na internet (n= 9, 15,2%, médico (n= 9, 13,7%), colegas e amigos (n= 5, 7,6%), vendedores (n= 4, 6,1%) e instrutor de academia (n= 2, 3,1%).
SOARES et al., 2019.	Investigar o conhecimento nutricional e a prevalência do uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste.	Trata-se de um estudo transversal e quantitativo, com a participação de 68 indivíduos, de ambos os sexos e maiores de 18 anos. Aplicou-se questionário referente ao conhecimento dos alimentos, suplementos alimentares e a fonte de informação desses suplementos.	A idade média identificada foi 27 anos. O gênero feminino representou n= 47 (69,1%) e gênero masculino n= 21 (30,9%). Os suplementos mais utilizados são <i>Whey protein</i> n= 23 (26,75%), aminoácidos (BCAA) n= 6 (13,96%), creatina n= 12 (6,98%). Sobre a indicação para o uso de suplementos, a internet foi a mais referida sendo n= 41 (38,32%), seguido por nutricionista n= 29 (27,10%), treinador físico n= 16 (14,95%), outros n= 11 (10,28%), revistas científicas n= 4 (3,74%), médico n= 4 (3,74%), não responderam n= 2 (1,87%). Verificou-se que 52,94% (n=36) dos indivíduos pesquisados desconhecem os macronutrientes e suas funções.
WEIRICH et al., 2023.	Elucidar a prevalência do consumo de vitaminas sem prescrição médica por estudantes de medicina em um	Estudo descritivo, transversal e de caráter quantitativo, com a participação de 229 universitários maiores de 18 anos de ambos os sexos. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário de	Faixa etária dos entrevistados foi entre 18 a 40 anos. Gênero masculino 34% e gênero feminino 66%. Dos 229 entrevistados n= 95 (41%) responderam fazer o uso de suplementos vitamínicos. As vitaminas mais utilizadas são vitamina D (n= 65), multivitamínicos

Quadro 1 – Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre o uso de suplementos alimentares sem orientação profissional.

	centro universitário de Cascavel e discorrer acerca das causas e consequências desse consumo.	múltipla escolha, distribuído pelo programa de aplicativo Google Forms, enviado através do WhatsApp, contendo 19 questões sobre o tema.	(n= 48), vitamina C (n= 42), vitaminas do complexo B (n= 37), vitamina E (n= 20), vitamina K (n= 18) e vitamina A (n= 20). Quando questionados se houve prescrição por um profissional da saúde (médico ou nutricionista), n= 50 (53%) responderam que não receberam orientação de um profissional habilitado. A respeito do tempo que faz uso da vitamina 39% relata consumir há mais de um ano, 19% de 6 meses a 1 ano e 29% de 1 a 6 meses. A frequência do uso de vitaminas identificadas é na maioria através do uso diário. Os entrevistados que usam vitamínicos sem orientação profissional foram questionados se houve incentivo para o consumo, resultando em n= 29 familiares, n= 25 não houve incentivo, n= 19 farmacêutico, n= 18 mídia e propaganda, n= 10 amigos e n= 2 vendedores de suplementos. Quando questionados se o consumo de vitaminas sem orientação profissional pode acarretar em riscos para saúde n= 24 (10%) acreditam que não causam riscos à saúde. Quando questionados sobre as possíveis consequências do uso de vitaminas em excesso como a cefaleia, diminuição da audição, supressão da imunidade, hemorragias, problemas cardiovasculares, osteoporose e malformações fetais, menos de 50% conheciam tais informações.
--	---	---	---

Fonte: CARDOSO e MARQUES, 2023.

DISCUSSÃO

Ao examinar o perfil dos consumidores de suplementos alimentares nos diversos estudos, foi possível identificar que a faixa etária predominante é notável em estudos como Santos e Ramos (2018), Weirich et al. (2023) e Crivelin et al. (2018), onde a maioria dos participantes, jovens e adultos, se encontram entre 18 e 40 anos. Esta faixa etária, que compreende principalmente adultos jovens, constitui mais de

70% dos participantes em algumas pesquisas. Além disso, é importante destacar que indivíduos de faixas etárias mais avançadas frequentemente optam pelo uso de suplementos alimentares, sendo essa escolha orientada por profissionais da área de saúde para atender às necessidades específicas relacionadas ao envelhecimento. Em relação ao gênero, enquanto alguns estudos apresentam uma representação mais expressiva do sexo masculino, atingindo cerca de 76,6% (Weirich et al., 2023; Almeida et al., 2018), outros mostram uma distribuição mais equitativa, em torno de 51% (Santos e Ramos, 2018).

Estes dados compõem um perfil caracterizado por uma concentração considerável de adultos jovens na faixa etária mencionada e uma representação mais proeminente do sexo masculino. Esses aspectos ressaltam a relevância de levar em consideração diferentes elementos ao abordar temas relacionados ao uso de suplementos, destacando a importância de estratégias personalizadas de educação e orientação que considerem as características específicas do público-alvo.

A análise dos suplementos mais utilizados revelou uma consistência dos dados entre os estudos. O *Whey Protein* se destaca como o suplemento preeminente, sendo citado por mais de 75% dos participantes nos estudos de Soares et al. (2019), Crivelin et al. (2018), Prado e Cezar (2019), Santos e Ramos (2018), Weirich et al. (2023), Almeida et al. (2018), Mazza et al. (2022) e Schuler e Rocha (2018). Os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) e creatina também mantêm uma presença significativa, com percentagens que variam entre 6,98% e 47% nos estudos mencionados. Segundo Weirich et al. (2023), os suplementos vitamínicos mais consumidos são a vitamina D (31,3%), multivitamínicos (23,1%), vitamina C (20,2%), vitaminas do complexo B (17,9%), vitamina E (9,7%), vitamina A (9,7%) e vitamina K (8,7%). Através do conhecimento destes dados é possível desenvolver estratégias de educação e orientação sobre os possíveis riscos à saúde que estes suplementos podem causar quando consumidos em excesso e sem levar em consideração as características específicas de cada indivíduo como sexo, idade e se o indivíduo utiliza algum medicamento que pode causar uma interação entre o fármaco e o nutriente.

Após analisar as fontes de indicação para o uso de suplementos alimentares nos diversos artigos, foi possível evidenciar a prevalência de algumas fontes de indicação. A decisão autônoma de iniciar o uso de suplementos é mencionada em várias pesquisas, com destaque para 65,7% em Santos e Ramos (2018) e 76,6% em Almeida et al. (2018). Como consequência da decisão autônoma de iniciar o uso de

suplementos alimentares, foi possível identificar que a internet é consistentemente destacada como a principal fonte de orientação, sendo mencionada em uma ampla faixa, com destaque para 38,32% em Soares et al. (2019) e 65,7% em Santos e Ramos (2018). A influência de vendedores de lojas e instrutores de academia varia, sendo mencionada por 42,1% em Crivelin et al. (2018) e 50% em Weirich et al. (2023).

Em relação a indicação por profissional habilitado, em particular o médico e o nutricionista, a participação nas indicações de suplementos alimentares foi de até 34% (n=170) para nutricionistas e 15,7% (n=78) para médicos em todos os estudos. A preponderância de indicações provenientes de fontes não profissionais, contrastando com a participação do profissional habilitado, destaca a complexidade do cenário em que muitos indivíduos utilizam suplementos alimentares sem a orientação de um profissional. Os atletas profissionais normalmente são acompanhados por profissionais da área da saúde para evitar um possível *doping* e melhorar o desempenho esportivo em competições, porém, praticantes de atividade física ou atletas amadores não possuem a constante orientação como os atletas profissionais. Isto pode ser atribuído a diversos fatores, tais como a falta de acesso a profissionais habilitados, como médicos ou nutricionistas, muitas vezes por dificuldades financeiras que impedem a busca por aconselhamento especializado, ou ainda o uso de suplementos alimentares prescritos para um amigo ou alguém da família.

Essa variedade de fontes evidencia a importância da orientação profissional, para que os consumidores tomem as decisões corretas e seguras a respeito dos suplementos, atenuando possíveis riscos à saúde associados ao uso sem orientação profissional e sem embasamento científico, visto que, uma proporção significativa de participantes desconhecia informações básicas sobre suplementos e seus efeitos, como no caso da falta de conhecimento sobre macronutrientes (Soares et al., 2019) e a quantidade ingerida de produtos (Santos e Ramos, 2018).

CONCLUSÃO

Esta revisão bibliográfica destacou a complexidade do cenário em que a maioria dos consumidores seguem orientações de fontes não confiáveis e sem embasamento científico. É fundamental a orientação de um profissional devidamente habilitado, seja nutricionista ou médico, pois é necessário levar em consideração as

características específicas de cada consumidor e evitar os possíveis riscos à saúde associados ao uso indiscriminado de suplementos alimentares.

A predominância da internet como fonte de informações, frequentemente influenciadas pelas decisões autônomas na escolha de suplementos, ressalta a necessidade de estratégias personalizadas na educação e orientação sobre o uso de suplementos, abordando não apenas a disseminação de informações sobre qualquer tipo de suplemento alimentar com embasamento científico, mas também a promoção de uma compreensão crítica por parte dos consumidores.

A realização de estudos sobre o consumo de suplementos alimentares no Brasil apresenta desafios significativos devido à escassez de pesquisas aprofundadas e atualizadas nesse campo específico. É notável a carência de uma abordagem mais abrangente em relação ao uso desses suplementos sem a orientação adequada de profissionais qualificados, considerando o aumento constante no consumo de suplementos a cada ano. Diante desse cenário, é fundamental concentrar esforços na realização de estudos nesta área, que investiguem os padrões de consumo, os impactos na saúde e os desafios relacionados ao uso de suplementos alimentares sem a orientação de profissionais devidamente habilitados.

REFERÊNCIAS

ABIAD - **Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres**. Pesquisa de Mercado – Suplementos Alimentares. 2020. Disponível em: <<https://abiad.org.br/pesquisa-de-mercado-suplementos-alimentares/>>. Acesso em: 3 set. 2023.

ALMEIDA, S. G. DE et al. **A Influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de Usuários e Profissionais de Saúde Seguidores de Perfis Fitness**. Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde, v. 22, n. 3, p. 194, 2018.

ANVISA - **Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/agencia/>>. Acesso em: 3 set. 2023.

CRIVELIN, X. Vitor et al. **Suplementos alimentares: perfil do consumidor e composição química**. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 69, p. 30-36, 6 fev. 2018.

MARTINS, L.; PERÔNICO, J. L. **Ingestão indiscriminada de suplementos proteicos: o consumo em excesso pode influenciar na sobrecarga renal**. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, 2022.

MARQUES, J. N.; CAPELA, J. P. **Potential health risks surrounding ingredients of pre-workout and post-workout dietary supplements: a thorough label analysis.** Revista de Nutrição, v. 35, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e200148>>. Acesso em: 07 set. 2023.

MAZZA SEI, Dumith SC, Knuth AG. **Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil.** Cad Saúde Colet, 2022;30(1)33-43. Disponível em: <<https://www.doi.org/10.1590/1414-462X202230010428/>>. Acesso em: 07 set. 2023.

OLIVEIRA, H. K. S.; NOVAES, D. V.; SILVA, F. C. **Consumo de suplementos alimentares por jovens na estância turística de Ouro Preto do Oeste-RO.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 76, p. 2018.

PEREIRA, J. M., COSTA, M. F. **Healthy lifestyle and opinion seeking in the consumption of food supplements.** UFSM, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.5902/1983465944497/>>. Acesso em: 15 set. 2023.

PRADO, L. et al. **Avaliação da ingestão proteica em indivíduos frequentadores de academia.** Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 12, n. 70. 2018.

PRADO, R. D; CEZAR, M. T. **Consumo de suplementos alimentares e o nível de conhecimento desses produtos por praticantes de musculação em academias na cidade de Cascavel – PR.** Fag Journal of Health, Cascavel, v. 1, n. 1. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.35984/fjh.v1i1.20>. Acesso em: 15 set. 2023.

SANTOS, D. A.; RAMOS, L. F. P. **Avaliação do conhecimento entre praticantes de atividade física e sedentários sobre os efeitos fisiológicos e adversos dos suplementos termogênicos.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 75, p. 875-883, 18 dez. 2018.

SCHULER, A. C.; ROCHA, R. E. R. DA. **Fatores associados à utilização de suplementos alimentares por universitários.** RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 73, p. 590-597, 29 out. 2018.

SOARES, João et al. **Conhecimento nutricional e uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de uma capital do nordeste.** Nutrição Brasil, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 45-56, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/nb.v18i2.3458>. Acesso em: 15 set. 2023.

SOUSA, W. C. et al.. **Suplementos alimentares: qual o conhecimento entre adolescentes?** RENEF, 10(15), 66-74. 2020.

VERDAN, K. F. G., SANTOS, J. E., SENNA, J. V. A. **Riscos e benefícios da utilização de suplementos nutricionais na prática de atividade física.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 7(10), 2021.

WEIRICH, C. Lais et al. **Consumo de suplementos vitamínicos sem prescrição médica por estudantes de medicina em um centro universitário de**

Cascavel/PR: prevalência e possíveis riscos à saúde. Revista Thêma et Scientia, Cascavel, v. 13, no 1E, p. 45-60, jan./jun. 2023.