

FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR ADOLESCENTES

Kerry Alynne Campos Martins¹, Letícia Cecília de Nazaré Rocha da Luz Messias²
Amanda Negrão da Rocha², Isabelle Christine Vieira da Silva Martins²
Alexsandro Ferreira dos Santos¹, Ahirlan Silva Castro¹, Helma Jane Ferreira Veloso¹

RESUMO

Introdução: A crescente oferta de suplementos alimentares associada a imagem corporal inconstante, tornam os jovens propensos a consumir suplementos alimentares de forma indiscriminada. **Objetivo:** Analisar os fatores associados ao consumo de suplementos por adolescentes, em São Luís-MA. **Métodos:** Estudo transversal, 94 adolescentes de 12 a 19 anos. A variável dependente foi o uso de suplemento e as variáveis explanatórias foram: tempo de prática de atividade física, renda, escolaridade, tipo de modalidade praticada, frequência semanal na academia, indicação do uso de suplemento, sexo, cor da pele e situação conjugal. Foi utilizada a regressão logística múltipla adotando-se o nível de significância de 0,05. **Resultados:** O uso de suplementos foi relatado por 65,96% dos entrevistados, sendo que os educadores físicos (19,15%) os maiores responsáveis pela indicação destes produtos. Ser do sexo masculino, ensino superior incompleto, frequência semanal na academia por mais de 5 dias e passar mais de 2 horas praticando atividades estiveram associados ao consumo de suplementos na análise univariada. Na análise por regressão logística múltipla apenas a variável sexo permaneceu no modelo final. **Discussão:** A variável sexo masculino foi o fator mais relevante na associação com o consumo de suplementos, sendo evidenciado em diversos trabalhos essa tendência, porém, a sua atribuição ainda não está totalmente estabelecida. **Conclusão:** O uso de suplementos foi elevado entre os adolescentes e ser do sexo masculino pode aumentar as chances para o consumo destes produtos e em sua maioria não obtinham orientações de profissionais.

Palavras-chave: Suplementos Nutricionais. Adolescentes. Masculino.

1 - Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís-MA, Brasil.
2 - Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém-PA, Brasil.

ABSTRACT

Factors associated with adolescent supplement consumption

Introduction: The increasing supply of dietary supplements associated with fickle body image, make adolescents consume to indiscriminately dietary supplements. **Objective:** Analyze the factors associated with the consumption of supplements for teens, in São Luis-MA. **Methods:** A cross-sectional study, with 94 adolescents aged 12 to 19 years. The dependent variable was the use of supplement and the explanatory variables were time practicing the activity, income, education, type of sport practiced, weekly frequency in the gym, supplement use indication, sex, race and marital status. Multiple logistic regression adopting the 0.05. **Results:** The use of supplements was reported by 65.96% of respondents, and the physical educators (19.15%) are the most responsible for the indication of the goods. Being male, incomplete higher education, weekly frequency in the gym for more than five days and spend more than two hours practicing activities were associated with the use of supplements in the univariate analysis. In multiple logistic regression analysis only the gender variable in the final model. **Discussion:** The male gender variable was the most relevant factor in the association with the consumption of supplements, being evidenced in several studies this tendency, however, its attribution is not yet fully established. **Conclusion:** The use of supplements is high among adolescents and being male increases the odds for the consumption of supplements and mostly did not get professional advice.

Key words: Dietary Supplements. Teens. Male.

alynnecmartins@hotmail.com
leticiamessiasnutri@gmail.com
amandanegraorocha@gmail.com
isabelle_cvsm@yahoo.com.br
fs_alexsandro@yahoo.com.br
ahirlan.castro@ufma.br
helmanut@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os suplementos alimentares são definidos como substâncias destinadas a pessoas saudáveis como opção em casos de determinadas deficiências dietéticas e que atuam, em casos de necessidade, como complementação nutricional (Anvisa, 2019).

Os atuais suplementos dietéticos já são inúmeros, mas as controvérsias no meio científico sobre os seus possíveis efeitos, riscos e benefícios, podem confundir muito os consumidores. As próprias definições e rotulagem dos suplementos são demasiadamente amplas e não contribuem para o esclarecimento de suas funções, podendo gerar mais confusão para o público leigo (Silva e Souza, 2016).

Além disso, a potência e a pureza desses agentes nutricionais não são conhecidas e ainda não há informações suficientes sobre os efeitos a longo prazo; mesmo assim, o uso de suplementos é popular, a ponto de atrair a atenção de especialistas e sociedades científicas (SBME, 2003).

A comercialização e a fabricação desses produtos são regulamentadas pelo Ministério da Saúde que, junto da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), são responsáveis pela fiscalização e controle dos mesmos, bem como estabelecem normas para sua venda (Silva e Ferreira, 2014).

Ademais, atualmente podem ser facilmente adquiridos em lojas, farmácias e academias, o que favorece ainda mais o seu uso abusivo por praticantes ou não de atividade física (AF) com propósito de melhorar o desempenho ou apenas a estética (Andrade e colaboradores, 2012).

A imagem corporal inconstante nos adolescentes e a falta de tempo para treinamento adequado nos jovens adultos, aliada a impaciência em atingir os resultados esperados e ao desejo de aparentar o seu melhor, tornam os jovens propensos a consumir qualquer substância que se apresente como atalho para atingir o padrão de beleza imposto, já que a estética é considerada um dos principais motivos da prática esportiva nessa faixa etária (Mahan, Escott-Stump, Raymond, 2012; Almeida e Weffort, 2011).

Diante deste cenário, objetivou-se com este trabalho avaliar os fatores que estão associados ao consumo de suplementos entre adolescentes fisicamente ativos em São Luís-MA.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo do tipo transversal, realizado com praticantes de atividade física em São Luís-MA.

Os critérios de inclusão das academias foram: distribuição em diferentes bairros da região a que pertenciam; possuírem áreas físicas variadas e oferecerem diversas modalidades, sendo obrigatória pelo menos a musculação. Foram excluídas as academias que ofereciam apenas um tipo de atividade (ex: só dança, pilates, lutas ou só natação) e que ofereciam atividades somente para uma faixa etária (ex: só para crianças ou só idosos) e gênero (ex: só mulheres ou homens).

Os critérios de inclusão dos indivíduos foram: serem adolescentes, estarem matriculados na academia e, portanto, serem fisicamente ativos, desde que praticassem alguma modalidade no estabelecimento por, pelo menos, duas ou mais vezes por semana, independente de gênero, cor, classe e grupo social.

Em seguida, entrou-se em contato com as academias e, as que estiveram de acordo, preencheram os dados referentes ao número de indivíduos matriculados, profissionais atuantes, presença do comércio de suplementos e modalidades oferecidas pela academia. Todos esses dados foram registrados em ficha de identificação padronizada por estabelecimento. Em etapa posterior, os usuários da academia foram submetidos à aplicação direta do questionário. Os pesquisadores abordaram de forma aleatória, na entrada principal da academia, em diferentes horários do dia (diurno e noturno) e da semana, os potenciais participantes do estudo.

O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário padronizado, validado, contendo questões de múltipla escolha, pertinentes ao assunto. O questionário contemplou aspectos relacionados ao perfil dos praticantes de atividade física, em termos de estilo de vida e de consumo de suplementos nutricionais. Os suplementos nutricionais avaliados e que constavam no questionário foram os denominados queimadores de gordura ou fatburns tais como Ácido Linoléico Conjugado (CLA), L-Carnitina, Cafeína, Efedrina, Mahuang, Ripped®, Xenadrine®; os ricos em proteínas: Wheyprotein®, albumina, barras de proteínas, Creatina (Cr), Beta-hidroxi Beta-Metilbutirato (HMB), Aminoácidos de

cadeia ramificada (BCAA), Glutamina, outros aminoácidos (líquido ou cápsula); os suplementos ricos em carboidratos: Ex: Maltodextrina®, Carbup®, Carboplex®, Géis, Sport energy®, Carblood®, Dextrose) além dos Complexos vitamínicos e minerais: Ex: Centrum®, Vitamina C (Ex: Cebion®), Vitamina E, Cálcio, Ferro, Zinco; Bebidas isotônicas: Ex: Gatorade®, Sport drink®.; Shakes para substituir refeições: Ex: Diet shake®, Herbalife®, Nutrilite® etc.; Naturais e Fitoterápicos: Ex: chá verde, guaraná em pó, ginkgobiloba, cáscara sagrada etc.; Hipercalóricos Ex: Nutrimass®, Megamass®, Sustage®, Nutren®. Os participantes puderam assinalar mais de uma opção.

A digitação dos dados foi realizada em duas cópias, realizando-se depois comparação das duas digitações para correção de erros. A análise estatística incluiu cálculo de prevalências, qui-quadrado e análise de regressão logística utilizando-se o pacote estatístico STATA 11.0.

A variável dependente foi o uso de suplemento e as variáveis explanatórias foram: tempo que praticam a atividade, renda, escolaridade, tipo de modalidade praticada, frequência semanal na academia, indicação do uso de suplementos, sexo, cor da pele e situação conjugal.

Inicialmente foi realizada a análise descritiva e posteriormente feita a análise univariável, utilizando-se a regressão logística simples, com estimativa do risco relativo não ajustado e intervalo de confiança de 95%. Em seguida foi feita a análise multivariável por meio

da regressão logística múltipla. As variáveis independentes que apresentaram significância inferior a 0,20 ($p < 0,20$) foram consideradas como candidatas ao modelo final, mas só permaneceram aquelas que apresentaram nível de significância inferior a 0,10. O nível de significância adotado para se rejeitar a hipótese nula foi $p < 0,05$.

O presente trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ensino Universitário do Maranhão - UNICEUMA, de acordo com a resolução nº196/96 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, sendo aprovado em 30 de Maio de 2011, sob o número de parecer protocolo 00316/11.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 94 indivíduos de 17 academias. Destes, 54,26% eram do sexo masculino e 45,74% do sexo feminino. Em relação à escolaridade, 57,45% possuíam ou cursavam o ensino médio. Do total dos participantes, 85,11% se encontravam fora da população economicamente ativa do país. Segundo o Índice de Massa Corporal (IMC), 54,26% encontravam-se eutróficos. E 93,62% relataram não possuir doenças (Tabela 1).

No que se refere ao estilo de vida, 88,30% relataram ser não fumantes e 53,19% ser etilistas, 62,77% afirmaram ainda, estarem insatisfeitos com seu peso, sendo 46,81% com sentimento de estar acima do peso ideal (Tabela 1).

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Tabela 1 - Características sociodemográficas e estilo de vida de adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	43	45,74
Masculino	51	54,26
Escolaridade		
Fundamental	13	13,83
Ensino médio	54	57,45
Ensino superior	27	28,72
Ocupação		
Técnico	10	10,64
Nível superior incompleto	04	4,26
Fora da População economicamente ativa	80	85,10
Tabagismo		
Não fumante	83	88,30
Ex fumante	08	8,51
Fumante	03	3,19
Etilismo		
Consumidor	50	53,19
Não consumidor	44	46,81
Satisfação com o peso		
Satisfeito	35	37,23
Insatisfeito	59	62,77
Sentimento em relação ao peso		
Acima do ideal	44	46,81
Ideal	34	36,17
Abaixo do ideal	16	17,02
Doença		
Sim	06	6,38
Não	88	93,62
IMC*		
Baixo peso	03	3,19
Eutrófico	51	54,26
Sobrepeso	26	27,66
Obesidade	14	14,89
TOTAL	94	100

*IMC = Índice de massa corporal

Quanto às características referentes à atividade física, 40,43% referiram praticá-las a mais de 1 ano, dos quais 65,96% frequentavam a academia de 3 a 5 vezes por semana.

Entre as razões para praticar exercícios, 87,23% relataram que o faziam para obtenção de hábitos mais saudáveis. Destes, 75,53% consideravam seu treino moderado (Tabela 2).

Tabela 2 - Características referentes à atividade física praticada por adolescentes em São Luís, Maranhão.

Variáveis	n	%
Tempo de prática de atividade física		
Menos de 1 mês	19	20,21
Entre 1 a 6 meses	26	27,66
Entre 7 meses a 1 ano	11	11,70
Mais de 1 ano	38	40,43
Frequência de exercícios durante a semana		
Menos de 3 vezes por semana	13	13,83
Entre 3 a 5 vezes por semana	62	65,96
Mais de 5 vezes por semana	19	20,21
Tempo de atividade gasto por dia		
Até 1 hora	27	28,72
Entre 1 e 2 horas	62	65,96
Mais de 2 horas	05	5,32
Razão porque faz exercícios		
Emagrecimento	05	5,32
Hábito saudável	82	87,23
Ganho de massa muscular	07	7,45
Treino		
Leve	06	6,38
Moderado	71	75,53
Intenso	17	18,09
Total	94	100

Em relação às características referentes ao uso de suplementos nutricionais, 74,47% consideravam sua alimentação boa.

Apesar disso, do total de adolescentes entrevistados, 65,96% faziam uso de algum tipo de suplemento alimentar (SA). Dos motivos para o consumo, 36,17% fizeram uma associação de mais de uma razão para essa ingestão, das quais se destacaram: perda de peso, ganho de massa magra e reposição de nutrientes (Tabela 3).

Aproximadamente 34,04% dos adolescentes consumiam suplementos de 3 a 5 vezes por semana e, 15,96% num período de 3 a 5 meses. Dentre aqueles que utilizaram

suplementos, 35,11% relataram que o produto utilizado causou o resultado almejado por eles e 23,40% ainda não tinham obtido o resultado desejado. Com relação aos sintomas associados aos suplementos, 54,26% dos entrevistados relataram que jamais passaram mal usando algum tipo de suplementação. Do total de adolescentes, 24,47% gastavam de 50 a 100 reais com esse artifício, e 10,64% mais que 200 reais (Tabela 3).

Na figura 1, pode-se observar que 32,98% destes adolescentes associavam o uso de dois ou mais tipos de suplementos, sendo os educadores físicos responsáveis por 19,15% da indicação do consumo destes SA (Figura 2).

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Tabela 3 - Características referentes ao uso de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

Variáveis	n	%
Como considera a própria alimentação		
Ruim	12	12,77
Boa	70	74,46
Ótima	12	12,77
Motivo para consumo de suplementos		
Não usa	32	34,04
Perda de peso	07	7,45
Ganho de massa	15	15,96
Repor nutrientes	06	6,38
Mais de 1	34	36,17
Tempo que usa o suplemento		
Não usa	32	34,04
Menos de 1 mês	14	14,89
1 a 2 meses	10	10,64
3 a 5 meses	15	15,96
6 meses a 11 meses	09	9,57
1 a 2 anos	09	9,57
Mais de 2 anos	05	5,33
Frequência de uso do suplemento na semana		
Não usa	32	34,04
Menos de 3 vezes por semana	12	12,77
Entre 3 a 5 vezes por semana	32	34,04
Mais de 5 vezes por semana	18	19,15
Obtenção do resultado desejado		
Não usa	32	34,04
Obteve	33	35,11
Não obteve	02	2,13
Ainda não	22	23,40
Não sei	05	5,32
Custo com suplementos		
Não usa	32	34,04
Até 50 reais	15	15,96
Entre 50 e 100 reais	23	24,47
Entre 100 e 200 reais	14	14,89
Mais de 200 reais	10	10,64
Total	94	100

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

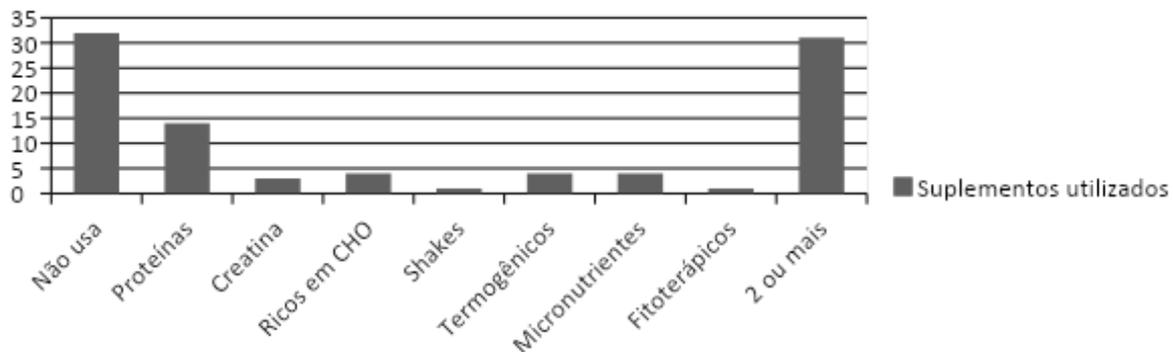


Figura 1 - Suplementos utilizados por adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

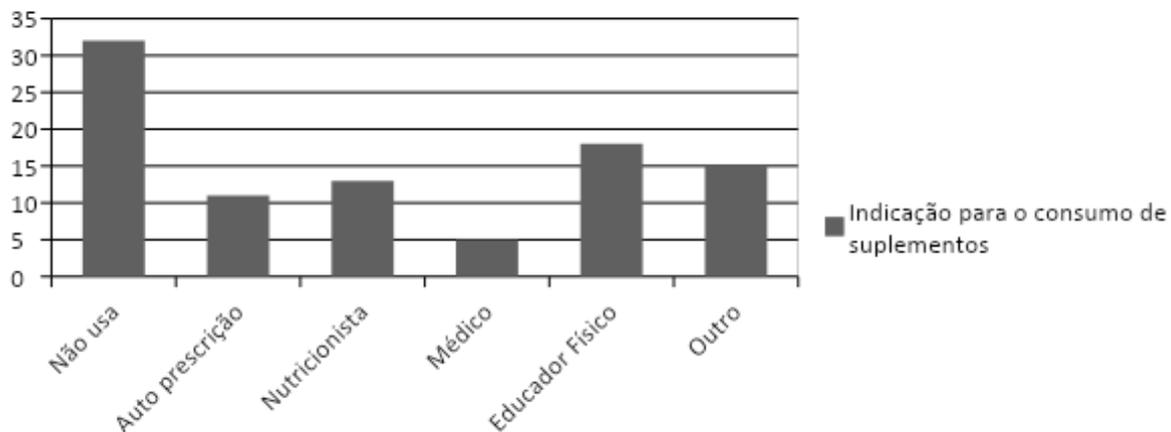


Figura 2 - Indicação para o consumo de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

Segundo a análise por regressão logística simples, ser do sexo masculino foi significativamente ($p=0,003$) um fator de risco, tornando os meninos 3,81 vezes mais propensos à utilização de suplementação.

Em relação à escolaridade, estar na graduação os tornou 3,50 vezes mais suscetíveis a esse ato. Quanto à frequência de exercícios físicos durante a semana, estar na academia por mais de 5 dias aumentou as

chances de se consumir suplementos em 4,57 vezes.

E passar mais de 2 horas praticando atividades os tornou 0,11 vezes mais vulneráveis ao uso de suplementos. As variáveis: ocupação, tipo de atividade praticada e tempo de prática da atividade, não mostraram nenhuma significância em relação ao uso de suplementos nutricionais (Tabela 4).

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Tabela 4 - Análise univariada dos fatores associados ao uso de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

Variáveis	OR	IC (95%)	p-valor*
Sexo			
Masculino	3,81	1,56 – 9,33	0,003
Escolaridade			
Médio	1,25	0,36 – 4,37	0,727
Graduação	3,50	0,82 – 14,93	0,090
Ocupação			
Nível superior incompleto	0,25	0,02 – 3,04	0,227
Fora da população economicamente ativa	0,37	0,07 – 1,84	0,224
Frequência de exercícios durante a semana			
Entre 3 a 5 vezes por semana	1,36	0,41 – 4,52	0,619
Mais de 5 vezes por semana	4,57	0,88 – 23,71	0,070
Tempo de atividade gasto por dia			
Entre 1 e 2 horas	0,82	0,31 – 2,19	0,695
Mais de 2 horas	0,11	0,01 – 1,09	0,060
Tempo de prática de atividade física			
Entre 1 e 6 meses	1,70	0,51 – 5,70	0,390
Entre 7 meses a 1 ano	2,40	0,48 – 11,93	0,285
Mais de 1 ano	1,95	0,63 – 6,04	0,247

*p-valor considerado: $p < 0,20$

Após a análise multivariável por regressão logística múltipla, apenas as variáveis sexo e escolaridade se tornaram candidatas ao modelo final, apresentando 2,88

e 2,92 vezes mais riscos para a utilização de suplementos alimentares, respectivamente (Tabela 5).

Tabela 5 - Análise multivariável dos fatores associados ao uso de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

Variáveis	OR	IC (95%)	p-valor*
Sexo			
Masculino	2,88	1,08 – 7,69	0,001
Escolaridade			
Graduação	2,92	1,04 – 8,16	0,057
Frequência de exercícios durante a semana			
Mais de 5 vezes por semana	4,15	1,01 – 17,11	0,215
Tempo de atividade gasto por dia			
Mais de 2 horas	0,14	0,01 – 1,87	0,168

*p-valor considerado: $p < 0,10$

Na análise final por regressão logística múltipla, foi confirmado que a variável sexo ($p = 0,001$) foi, portanto, um possível fator de risco

para o consumo de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de atividade física (Tabela 6).

Tabela 6 - Análise final por regressão logística múltipla dos fatores associados ao uso de suplementos por adolescentes praticantes de atividade física em São Luís, Maranhão.

Variáveis	OR	IC (95%)	p-valor*
Sexo			
Masculino	4,86	1,94 – 12,20	0,001
Escolaridade			
Graduação	2,81	0,94 – 8,40	0,064

*p-valor considerado: p<0,05

DISCUSSÃO

Encontramos em nosso estudo a variável sexo masculino como o fator mais relevante na associação com o consumo de suplementos. O predomínio de indivíduos do sexo masculino como consumidores de suplementos também foi observado nos estudos de Cardoso, Vargas e Lopes (2017) e Moretti e colaboradores (2018).

Diversos trabalhos evidenciam essa tendência do público masculino inclusive havendo, além do sexo, o tempo total de exercício como fator determinante, como foi observado por El Khoury e Antoine-Jonville (2012). Porém, Lacerda e colaboradores (2015), destaca em seu trabalho que, apesar de serem a maioria, a atribuição do sexo como decisório no uso de suplemento não está totalmente estabelecido.

A utilização de suplementos alimentares é um fenômeno que cresce, conforme observado neste trabalho, que 65,96% declararam ter feito uso de algum tipo de suplemento, corroborando as pesquisas de Moreira, Navarro e Navarro (2014) em que 58,4% utilizam; Fernandes e Machado (2016) demonstrou que 58,0% fizeram uso, assim como uma pesquisa chilena realizada por Rodriguez e colaboradores (2011) verificaram, de um total de 314 participantes, 54,5% fazendo uso de algum tipo de SA.

A maioria dos indivíduos que utilizou algum tipo de SA era saudável, não tabagista e classificou seu hábito alimentar como “bom”. Além disso, praticavam algum tipo de atividade física de 3 a 5 vezes por semana, por uma a duas horas diariamente, com objetivo principal de ter hábitos saudáveis e evitar sedentarismo.

Desta forma, o uso de suplementos esteve associado ao público que parece necessitar menos deles, já que mantêm características referentes a um estilo de vida considerado saudável (Moretti e colaboradores,

2018; Benvenuto, Vivian e Marques, 2017; Lacerda e colaboradores, 2015).

A maioria dos adolescentes entrevistados justificaram praticar atividade física com o objetivo de obter hábitos mais saudáveis. Dados semelhantes foram encontrados por Benvenuto, Vivian e Marques (2017), Silva, Vargas e Lopes (2017) e, Jost e Poll (2014) encontraram 38,8%, 36,2% e 38,8%, respectivamente e afirmaram ser a saúde a principal razão para a prática da atividade. Porém, diferente do encontrado nesta pesquisa, muitos estudos apontam como razão principal para esta prática o ganho de massa muscular (Macedo, Sousa, Fernandez, 2018; Reis e colaboradores, 2017; Moreira, Navarro e Navarro, 2014).

Considerando a intensidade, a maioria dos adolescentes (75,53%) considera seu treino moderado, esse resultado indica que a maior parte dos consumidores de SA tem características de treinar durante um longo período (mais de 1 ano), com alta frequência semanal (3 a 5 vezes), por tempo relativamente longo (entre 1 e 2 horas), e que provavelmente apresenta elevado gasto energético em decorrência da intensidade relatada. Isso poderia justificar o consumo de SA devido à necessidade imposta pela demanda energética.

Quando associado com a quantidade dos diferentes tipos de suplementos usados por eles, verificou-se que 36,17% fazem uma associação de mais de 2 tipos, sendo eles, principalmente, proteínas, creatina e ricos em carboidrato.

Porém, a proteína mostrou-se com um consumo superior por adolescentes que fazem uso de 1 ou mais desses suplementos. Condizente com resultados anteriores, Lacerda e colaboradores (2015) também observaram que do grupo que fazia uso de SA, 34,4% utilizavam mais de um suplemento simultaneamente, assim como, El Khoury e

Antoine-Jonville (2012), com 25,6% dos participantes fazendo esse uso.

Quanto à indicação para o consumo de SA, os resultados desta pesquisa indicam um percentual importante da prescrição pelo educador físico, sendo que este não é o profissional habilitado para o ato. O profissional mais capacitado para sugerir o uso é o nutricionista, cujo percentual de indicação neste estudo é de 13,83%, sendo semelhante ao encontrado por Belini, Silva e Gehring (2015), que verificaram apenas 10% dos participantes buscando auxílio com o nutricionista.

Entretanto, outras pesquisas já encontraram resultados opostos, que mostram que os indivíduos tendem a consumir suplementos sem nenhuma indicação especializada (Moretti e colaboradores, 2018; Cardosos, Vargas e Lopes, 2017; Gomes e colaboradores, 2017; Belini, Silva e Gehring, 2015; Jost e Poll, 2014).

Foi evidenciado em pesquisas citadas anteriormente, o amplo consumo de SA sem a recomendação de um nutricionista, profissional este capacitado pelo Conselho Federal de Nutricionistas através da resolução nº 390/2006, para a prescrição de suplementos (CFN, 2006).

Sendo assim, esta falta de orientação ocasiona um risco a saúde dessa população por pelo uso de forma indiscriminada e, eventualmente, sem o real conhecimento sobre as consequências dos possíveis danos associados, que podem desencadear lesões renais, hepáticas, cardiovasculares e endócrinas (Carvalho, Molina e Fontana, 2011).

A preocupação com a estética corporal, o incentivo pela mídia e/ou fontes não capacitadas e o desconhecimento sobre as reais funções do SA, tem tornado o consumo do mesmo crescente. Somado a estas características, estes parecem acreditar nos resultados que os produtos prometem alcançar.

Do total de participantes, 35,11% relatam ter obtido o resultado esperado.

Entretanto, 23,40% disseram ainda não terem alcançado os objetivos almejados. Frade e colaboradores (2016), diferente do encontrado nesta pesquisa, verificou que dentre os indivíduos que utilizavam SA, 85,1% disseram estar satisfeitos com o uso do produto enquanto 11,4% afirmaram ter efeitos adversos, com o aumento da sede e náuseas como principais sintomas.

Eisenberg, Wall e Neumark-Sztainer (2012), buscando avaliar, a prevalência de comportamentos associados à hipertrofia muscular em adolescentes, verificou que o comportamento em busca da melhora do perfil muscular era comum entre meninos e meninas sendo observado que, respectivamente, 34,7% e 21,2% usaram proteína em pó ou shakes, 5,9% e 4,6% utilizaram esteróides e, 10,5% e 5,5% relataram o uso de algum potencializador muscular.

Além disso, foi possível verificar que adolescentes do ensino médio tiveram mais chance de usar pós e/ou shakes de proteína e outras substâncias potenciadoras, do que os do ensino fundamental e; também foi possível observar uma associação quanto ao uso dessas substâncias e a participação da equipe esportivas.

Como limitação temos a amostra ter sido não probabilística, a não aplicação de questionários de consumo alimentar bem como a ausência de avaliação do grupo etário quanto a frequência e o tipo de suplementos utilizados.

Apesar disso, nosso estudo é um dos poucos a avaliar adolescentes não atletas que fazem atividades físicas em academias e consomem SA, uma vez que a maioria dos trabalhos realizados avaliam adolescentes atletas.

CONCLUSÃO

Constatou-se através das análises, que o sexo masculino possui influência significativa sobre o uso de suplementos assim como foi possível verificar a prevalência de usuários de suplementos que fazem este consumo de maneira indiscriminada e sem orientação de um profissional habilitado.

Diante desse quadro, faz-se necessário a implementação de educação nutricional de indivíduos praticantes de AF, de forma a promover saúde dos adolescentes.

Recomendam-se mais estudos para identificar possíveis causas e estratégias para o enfretamento do uso indevido dos suplementos alimentares.

REFERÊNCIAS

- 1 - Almeida, A.C.F.; Weffort, V.R.S. Uso de suplementos alimentares por adolescentes que frequentam academia. Revista Médica de Minas Gerais. Belo Horizonte. Vol. 21. Num. 3. 2011. p. 122-125.

- 2 - Andrade, L.A.; Braz, V.G.; Nunes, A.P.O.; Velutto, J.N.; Mendes, R.R. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo. Vol. 20. Num. 3. 2012. p. 27-36. 2012.
- 3 - Belini, M.R.L.; Silva, M.; Gehring, L. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 54. 2015. p. 553-562.
- 4 - Benvenuto, H.D.; Vivian, T.A.B.; Marques, L. Motivos para consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias de ginástica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 577-583.
- 5 - Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária e Ambiental. Suplementos alimentares. Brasília. 2019.
- 6 - CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução N° 390/2006. Brasília. Diário Oficial da União. 2006.
- 7 - Cardoso, R.P.Q.; Vargas, V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592.
- 8 - Carvalho, A.P.P.F.; Molina, G.E.; Fontana, K.E. Suplementação com creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática. *Revista Brasileira de Medicina Esporte*. São Paulo. Vol. 17. Num. 4. 2011. p. 300-304.
- 9 - Eisenberg, M.E.; Wall, M.; Neumark-Sztainer, D. Muscle-enhancing. Behaviors Among Adolescent Girls and Boys. *Pediatrics*. Itasca. Minneapolis. Vol. 130. Num. 6. 2012. p. 1019-1026.
- 10 - El Khoury, D.; Antoine-Jonville, S. Intake of Nutritional Supplements among People Exercising in Gyms in Beirut City. *Journal of Nutrition and Metabolism*. London. Vol. 2012. 2012. p. 1-12.
- 11 - Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 59-67.
- 12 - Frade, R.E.T.; Viebig, R.F.; Moreira, I.C.L.S.; Fonseca, D.C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia da cidade de São Paulo-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 50-58.
- 13 - Gomes, A.M.; Lisboa, B.; Cruz, R.A.; Elias, P.G.; Neto, J.A.P.; Neto, R.C.S.; Souza, L.A. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas de uma academia de Cananéia - SP. *Revista Saúde em Foco*. Num. 9. 2017. p. 335-363.
- 14 - Jost, P.A.; Poll, F.A. Consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul-RS. *Cinergis*. Santa Cruz do Sul. Vol. 15. Num. 1. 2014. p. 10-17.
- 15 - Mahan, L.K; Escott-Stump, S; Raymond, J.L. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Rio de Janeiro. Elsevier. 2012.
- 16 - Lacerda, F.M.M.; Carvalho, W.R.G.; Hortegal, E.V.; Cabral, N.A.L.; Veloso, H.J.F. Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo. Vol. 49. Num. 63. 2015. p. 1-9.
- 17 - Macedo, T.S.; Sousa, A.L.; Fernandez, N.C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. Sppl 2. 2018. p. 974-985.
- 18 - Moreira, N.M.; Navarro, A.C.; Navarro, F. Consumo de Suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim-ES. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 48. 2014. p. 363-372.
- 19 - Moretti, S.M.B.; Oliveira, D.M.; Campos, S.A.O.; Manochio, M.G.; Santos, D. Perfil e consumo de suplementos nutricionais de praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 74. 2018. p. 825-833.

20 - Reis, E.L.; Camargos, G.L.; Oliveira, R.A.R.; Domingues, S.F. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 219-231.

21 - Rodriguez, R.F.; Crovetto, M.M.; González, A.A.; Morant, C.N.; Santibez, T.F. Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista chilena de nutrición*. Santiago. Vol. 38. Num. 2. 2011. p. 157-166.

22 - Silva, L.F.M.; Ferreira, K.S. Segurança alimentar de suplementos comercializados no Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. Vol. 20. Num. 5. 2014. p. 374-378.

23 - Silva, R.P.C.; Vargas, V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p. 584-592.

24 - Silva, L.V.; Souza, S.V.C. Qualidade de suplementos proteicos: avaliação da composição e rotulagem. *Revista Instituto Adolfo Lutz*. São Paulo. Vol. 75. Num. 1703. 2016. p. 1-17.

25 - SBME. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo. Vol. 9. Num. 2. 2003. p. 43-56.

Recebido para publicação em 05/08/2019

Aceito em 20/03/2023