

AVALIAÇÃO DA PREVALÊNCIA DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ADULTOS JOVENS PERTENCENTES À COORTE DE NASCIMENTOS DE PELOTAS DE 1982.

ANNA MÜLLER PEREIRA¹; RENATA MORAES BIELEMANN²; DENISE PETRUCCI GIGANTE³

¹Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição – annamuller@uol.com.br

²Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia

³Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – denisepgigante@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Suplementos Nutricionais são definidos como alimentos que servem para complementar com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (Resolução CFN n° 380/2005). Dentre os benefícios dos suplementos alimentares estão o aumento da massa muscular, a redução da gordura corporal e a melhora da estética, (DANTAS, 2005). Em contrapartida, o uso inadequado de suplementos, em doses altas e sem a orientação necessária, pode trazer diversos riscos à saúde, como dependência, efeitos tóxicos no fígado, insuficiência renal, disfunções metabólicas, alterações cardíacas, alterações no sistema nervoso e, em alguns casos, até a morte. (BRASIL, 2013)

No Brasil, não foram encontrados estudos populacionais com o principal objetivo de avaliar a prevalência do uso de suplementos alimentares, porém alguns estudos avaliaram a prevalência em praticantes de musculação de diversas regiões do país. Os resultados desses estudos apontaram que a prevalência do uso de suplementos alimentares é maior em adultos jovens, do sexo masculino, que buscam na suplementação uma maneira de aumentar a massa muscular. Os achados indicam ainda que, muitas vezes, a suplementação é orientada inadequadamente, elevando o risco de efeitos indesejados (ARAUJO et al., 2002; FAYH et al., 2013).

A partir disso, o objetivo deste estudo foi descrever o uso de suplementos alimentares em adultos jovens pertencentes à Coorte de Nascimentos de Pelotas de 1982.

2. METODOLOGIA

A população em estudo consistiu de 5.914 crianças nascidas residentes na zona urbana de Pelotas em 1982. Fizeram parte deste estudo específico os jovens acompanhados na última visita ocorrida em 2012-3.

Os participantes responderam a perguntas sobre diversas características, além de serem submetidos a vários exames, principalmente voltados à avaliação da composição corporal. Os indivíduos foram questionados sobre o uso habitual de suplementos alimentares (sim/não).

Ainda, os participantes foram pesados a partir de uma balança acoplada ao equipamento BodPod® com precisão de 0.01 kg. A altura foi avaliada utilizando um estadiômetro de madeira com precisão de 1 mm. O nível socioeconômico foi avaliado segundo a classificação proposta pela Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa (ABEP), a qual leva em consideração a posse de bens, a presença de empregada doméstica mensalista e a escolaridade do chefe da família e divide os indivíduos em classes de A (mais ricos) a E (mais pobres). A escolaridade foi avaliada por anos completos de estudo.

A quantidade de gordura corporal foi avaliada através do equipamento BodPod®. A partir disso, obteve-se o índice de massa gorda (kg/m²). A

insatisfação corporal dos participantes foi aferida comparando-se a imagem corporal percebida com a imagem corporal desejada, a partir da escala de silhuetas de Stunkard (2000). Os participantes também foram investigados com relação ao uso de alguma estratégia para mudança de peso no ano anterior.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas. Todos os indivíduos assinaram termo de consentimento livre e esclarecido anteriormente às entrevistas e testes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 3.701 indivíduos com taxa de acompanhamento da coorte de 68,1% (325 óbitos conhecidas). A prevalência de uso de suplementos na coorte foi de 9,6%. Conforme pode ser visto na Figura 1, o uso de suplementos foi maior entre os homens do que entre as mulheres ($p < 0.001$). Hernández (2008), Fayh et al. (2013), Ronsen, Sundgot e Maehum (2009) também descreveram que os homens tendem a ingerir os suplementos alimentares mais regularmente, buscando a manutenção de objetivos. Enquanto que, as mulheres, utilizam-nos ocasionalmente, buscando resultados imediatos com o exercício, tendo os suplementos como apoio para alcançar resultados desejados.

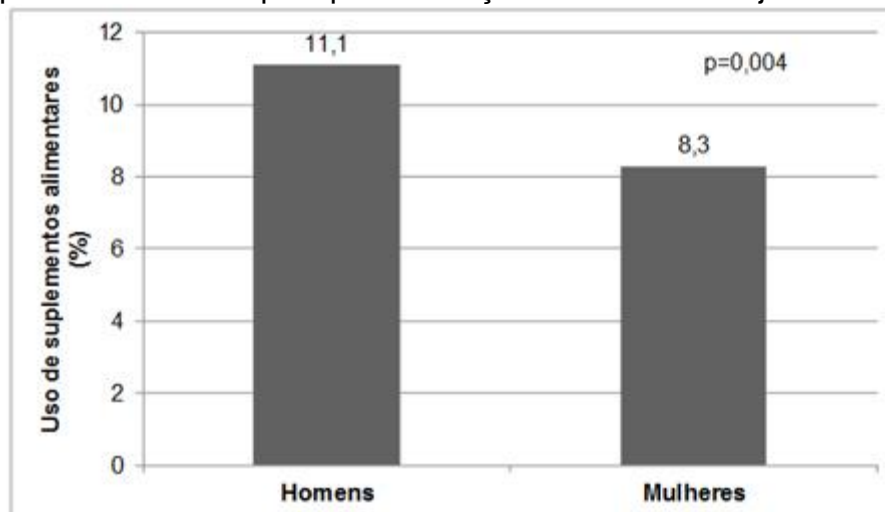


Figura 1. Uso de suplementos alimentares entre adultos jovens pertencentes à coorte de nascimentos de pelotas de 1982.

Conforme mostra a tabela 1, o uso de suplementos foi associado com o nível socioeconômico somente nas mulheres, variando de 10,7% das classes A/B para 0% das classes D/E. Ainda, a escolaridade foi associada positivamente com o uso de suplementos, em ambos os sexos. A prevalência do uso de suplementos foi de 15,3% nos homens de maior escolaridade, enquanto nas mulheres de mesma escolaridade essa prevalência foi de 11,6%. Pimenta e Lopes (2007) encontraram que a maioria dos indivíduos que relatou o uso de suplementos (56,4%), apresentou nível superior completo ou cursando. Ainda, o estudo de Santos e Santos (2002) mostrou que 76% dos usuários de academias de Vitória-ES cursaram ou estavam cursando o nível superior.

As mulheres com excesso de peso apresentaram menor prevalência no uso de suplementos alimentares, enquanto nos homens a prevalência foi menor nos indivíduos obesos (5,2%). O uso de suplementos foi maior em participantes com menor quantidade de gordura corporal. Os resultados corroboram com outros estudos (GOMES, 2010; HALLAK et al., 2007), onde os indivíduos eutróficos apresentaram maior prevalência no uso de suplementos.

Maior prevalência de uso de suplementos também foi encontrada em indivíduos que utilizaram estratégias para ganhar peso, ou para perder e ganhar peso no último ano, principalmente nos homens. O fator de maior influência no uso de suplementos é a busca pelo ganho de peso e aumento da massa muscular, o que também foi descrito por Field et. al. (2005). No que diz respeito à insatisfação corporal, os homens satisfeitos (27,7%) ou que desejavam uma silhueta maior (23,5%) com a silhueta apresentaram maior prevalência do uso de suplementos alimentares. O estudo de Field et. al. (2005), apontou ainda que os indivíduos que utilizam suplementos buscam uma melhor aparência e, portanto, a satisfação com o seu corpo.

Tabela 1. Uso de suplementos alimentares de adultos jovens de Pelotas conforme características sociodemográficas e nutricionais.

	Homens		Mulheres	
	N (%)	p	N (%)	p
Nível econômico		0,376		<0,001
A/B	109 (11,4)		100 (10,7)	
C	36 (8,8)		20 (4,3)	
D/E	5 (11,4)		0 (0,0)	
Escolaridade (anos de estudo)		<0,001		<0,001
0 – 8	33 (6,5)		15 (3,4)	
9 – 11	57 (10,2)		35 (6,6)	
≥ 12	104 (15,3)		106 (11,6)	
Estado nutricional (IMC)		0,001		<0,001
<18,5	3 (11,5)		5 (11,6)	
18,5 – 24,9	81 (13,1)		83 (10,4)	
25,0 – 29,9	87 (12,4)		26 (5,1)	
≥ 30	20 (5,2)		12 (2,8)	
Insatisfação corporal		<0,001		<0,001
Gostaria de uma silhueta menor	82 (8,3)		90 (6,4)	
Satisfeito	99 (15,4)		49 (12,3)	
Gostaria de uma silhueta maior	14 (11,7)		6 (11,8)	
Uso de estratégia para mudança de peso		<0,001		<0,001
Não fez	60 (5,5)		73 (7,1)	
Para perder	63 (13,6)		59 (8,0)	
Para ganhar	31 (43,7)		12 (20,0)	
Para perder e ganhar	41 (28,3)		12 (19,7)	
Índice de massa gorda (kg/m ²)		<0,001		<0,001
1° tercil	113 (14,0)		47 (13,0)	
2° tercil	58 (10,9)		46 (7,4)	
3° tercil	20 (5,2)		31 (4,0)	

4. CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo apontaram que uma maior prevalência do uso de suplementos em homens, indivíduos com maior nível socioeconômico e escolaridade, eutróficos e que buscam ganhar ou perder peso para melhorar a aparência. O consumo de suplementos alimentares aumentou muito nos últimos

anos sendo necessários mais estudos populacionais sobre o uso de suplementos no Brasil, onde a literatura acerca deste tema é escassa.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, L. R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M. R. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia—GO. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.3, p.13-18, 2002.
- BRASIL. **Agência Brasileira de Vigilância Sanitária**; Ministério da Justiça; Secretaria Nacional do Consumidor; Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor. Consumo e Saúde. nº 30 Suplementos Alimentares. 2013.
- DANTAS, Estelio H.M.A pratica da preparação física. 5 ed, Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- FAYH, A.P.T.; SILVA, C.V.; JESUS, F.R.D.; COSTA, G.K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v.35, n.1, 2013.
- FIELD, A.E.; AUSTIN, B.; CAMARGO, C.A.; TAYLOR, C.B.; STRIEGEL-MOORE, R.H.; LOUD, K. J.; COLDITZ, G.A. Exposure to the Mass Media, Body Shape Concerns, and Use of Supplements to Improve Weight and Shape Among Male and Female Adolescents. **Pediatrics**, Illinois, v.116, n.2, 2005.
- GOMES, R.M.L. **Consumo de suplementos alimentares em frequentadores de ginásio na cidade de Coimbra**. Dissertação (Mestrado em Medicina do Desporto) Universidade de Coimbra, Portugal, 2010.
- GOSTON, J.L. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados**. 2008. 74 f. Dissertação (Mestrado em Ciência de Alimentos) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.
- HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da Zona sul de belo horizonte, mg, brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v.1, n.2, p. 55-60, 2007.
- HERNANDEZ, A. J.; NAHAS, R. M. 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, v. 15, n. 3, supl. 0, mar./abr. 2009.
- PIMENTA, M.G.; LOPES, A.C. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade física de academias de ginástica de Cascavel – PR. Acessado em 19 jul. 2013. Online. Disponível em: [http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao/resumos2007/\(CONSUMO%20DE%20SUPLEMENTOS%20NUTRICIONAIS%20POR%20PRATICANTES%20DE%20ATI_.pdf](http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao/resumos2007/(CONSUMO%20DE%20SUPLEMENTOS%20NUTRICIONAIS%20POR%20PRATICANTES%20DE%20ATI_.pdf)
- RONSEN, O.; SUNDGOT, B. J.; MAEHUM, S. Supplement use in nutritional habits in Norwegian elite athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Copenhagen, v. 9, n. 1, p. 28-35, feb. 2009.
- SANTOS M.A.A, SANTOS.R.P, Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, julho a dezembro de 2002.
- Stunkard A (2000) Old and new scales for the assessment of body image. *Perceptual and Motor Skills* 90: 930.