



AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DA ROTULAGEM DE SUPLEMENTOS ESPORTIVOS

Suellen Sereno Paz Moreira*
Fabiane Toste Cardoso**
Gisele Gonçalves de Souza***
Elga Batista da Silva****

RESUMO

Os suplementos alimentares consumidos por atletas e praticantes de atividade física vêm sendo utilizados no plano alimentar de um crescente número de pessoas. As informações presentes nos rótulos desses produtos contribuem para a orientação do consumidor sobre escolhas alimentares adequadas. Por outro lado, sabe-se que não conformidades em rótulos podem afetar negativamente a saúde dos indivíduos supracitados. O presente estudo teve como objetivo analisar a rotulagem de suplementos esportivos comercializados no município do Rio de Janeiro, quanto à Resolução - RDC 18/10 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2010a). Foram analisados 28 rótulos de suplementos produzidos por dez fabricantes, utilizando um *check list* composto por itens que avaliaram a conformidade dos rótulos. Foram identificados diferentes tipos de inadequações ao regulamento, pois 32,1% das amostras apresentavam algum item em desacordo com a legislação. Dentre as irregularidades encontradas citam-se a falta da frase obrigatória (informando que o produto não substitui a alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico) em destaque e negrito (25%), presença de expressões que não podem ser mencionadas (14,3%), apresentaram em sua logomarca uma imagem não conforme (39,3%), não seguiram a legislação vigente quanto à realização da mudança da classificação dos suplementos (7,1%). Os resultados evidenciam a necessidade de uma fiscalização contínua e rigorosa dos rótulos de suplementos esportivos, bem como a aplicação de penalidade em empresas que estão em desacordo com as legislações vigentes no país, com vistas à garantia da orientação adequada do consumidor na aquisição de produtos.

Palavras-chave: Atletas. Satisfação dos consumidores. Rotulagem nutricional.

* Nutricionista
Centro Universitário Augusto
Motta (UNISUAM)
suellen_sereno@hotmail.com

** Nutricionista
Doutora em Fisiopatologia Clínica e
Experimental pela Universidade do
Estado do Rio de Janeiro (UERJ)
Docente do Centro Universitário
Augusto Motta (UNISUAM)
nutricao@unisuam.edu.br

*** Nutricionista
Doutora em Clínica Médica
pela Universidade Federal do
Rio de Janeiro (UFRJ)
Docente do Centro Universitário
Augusto Motta (UNISUAM)
gisele.nut@hotmail.com

**** Nutricionista
Doutoranda em Ciência e
Tecnologia de Alimentos pela
Universidade Federal Rural do
Estado do Rio de Janeiro (UFRRJ)
Docente do Centro Universitário
Augusto Motta (UNISUAM)
elga.silva@hotmail.com



1 INTRODUÇÃO

Rotulagem é toda inscrição, legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo, litografada ou colada sobre a embalagem do alimento (BRASIL, 2002). Rótulos são canais de comunicação entre fabricante e consumidor, considerados um meio de assegurar o acesso a toda informação sobre um produto alimentício, pois quando são bem compreendidos permitem que as escolhas alimentares sejam feitas de forma mais sensata, com segurança. Para que a rotulagem exerça o seu papel, as informações disponibilizadas devem ser legíveis, verdadeiras e de fácil acesso a todos as classes.

No rótulo de um produto alimentício devem constar as principais informações sobre o produto, como prazo de validade, lista de ingredientes, informação nutricional, entre outras, de forma clara e sucinta.

Suplementos são alimentos que servem para completar a dieta de uma pessoa saudável, em casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requer suplementação (BRASIL, 1998). O termo ergogênico, comumente associado aos suplementos esportivos, é derivado de duas palavras gregas, a saber: “*ergon*” (trabalho) e “*gennan*” (produzir).

A partir desse conceito, uma substância ergogênica poderá intensificar ou melhorar a capacidade de trabalho em pessoas saudáveis e eliminar a sensação dos sintomas de cansaço e fadiga física e mental, dessa maneira potencializando o desempenho esportivo (SANTOS; SANTOS, 2002), a partir da promoção de benefícios diversos. Entretanto, para que esses efeitos benéficos ocorram, o indivíduo precisa fazer o uso correto dos suplementos, adequando-os com sua dieta, tipo de atividade física e intensidade.

Devido à falta de orientação apropriada muitos indivíduos consomem suplementos esportivos de maneira errônea, o que pode agravar algumas desordens na saúde, pois a suplementação deve ser baseada em uma adequação do consumo alimentar, definição do tempo de utilização da suplementação e reavaliação sistemática do estado nutricional e do plano alimentar (BRASIL, 2006b).

Atualmente existe uma grande quantidade de suplementos esportivos disponíveis no mercado e um aumento significativo dos frequentadores das academias. Com o fácil acesso aos produtos, percebe-se que não estão sendo utilizados somente por desportistas, mas também por pessoas relacionadas somente com a atividade física. Segundo dados da Rocha *et al.* (2012, p. 14)

Os suplementos alimentares são recursos ergogênicos que



podem ser utilizados para melhorar o desempenho nas atividades esportivas e *fitness*, em especial a musculação (JESUS; SILVA, 2008). Nos rótulos desses alimentos não podem constar imagens, palavras ou expressões que induzam o consumidor a erros sobre a real função do produto.

O grande número de suplementos existentes certamente é um fator que dificulta o entendimento adequado sobre os verdadeiros benefícios dos suplementos nutricionais no esporte (GOSTON; CORREIA, 2010). A preocupação com a aparência e estética pode levar ao consumo indiscriminado desse tipo de produto nas academias (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Esse consumo irrestrito não deve ser estimulado, pois o excesso pode causar vários danos à saúde do indivíduo.

Embora o consumo de suplementos esportivos seja crescente ao longo dos anos recentes, somente uma pequena parcela das pessoas que os utilizam busca orientação nutricional antes de iniciar um plano alimentar envolvendo recursos ergogênicos. Muitos estudos disponíveis na literatura chamam a atenção para esse problema. Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003), em uma pesquisa realizada com frequentadores de sete academias de São Paulo, constataram que 23,9% dos alunos consumiam algum tipo de suplemento, e somente 11,1% desses procuraram um nutricionista antes de adquirir o produto. Já em pesquisa realizada por Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) o uso de suplementos foi relatado por 61,2% da amostra, basicamente por autoprescrição (42,8%) e pela indicação de treinadores (27,5%).

A reposição com suplementos dietéticos deve ser reservada para atletas competitivos que não consomem uma dieta balanceada, após a comprovação de alguma deficiência específica (ALVES; LIMA, 2009). Por esse motivo, precisam repor os nutrientes necessários e utilizam os suplementos destinados aos atletas. Entretanto, esses suplementos têm sido utilizados sem uma adequada recomendação de uso no que se refere à quantidade, tempo e frequência de ingestão (PINHEIRO; NAVARRO, 2008).

Considerando a importância da conformidade da rotulagem para a orientação do consumidor, esse trabalho teve como objetivo de estudo avaliar a adequação da rotulagem de suplementos esportivos.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa tem caráter quantitativo, exploratório e descritivo. Foi realizada a análise de diferentes tipos de suplementos esportivos, de diversas marcas. Essas amostras foram escolhidas



de acordo com a disponibilidade dos suplementos no comércio varejista (drogarias e lojas especializadas em suplementos) na Região da Leopoldina, situada no município do Rio de Janeiro, durante os meses de abril e maio de 2012.

Embora exista uma considerável diversidade de suplementos esportivos no mercado, optou-se por coletar apenas amostras disponíveis no comércio da área supracitada. Assim sendo, todos os produtos dessa categoria encontrados no período de realização do estudo foram utilizados como amostras.

Foram avaliados 28 rótulos ($n = 28$) de suplementos alimentares para atletas produzidos por dez fabricantes, sendo cinco da categoria “suplemento proteico para atletas”, cinco da categoria “suplemento de creatina para atletas”, cinco de “suplemento energético para atletas”, cinco de “suplemento para substituição parcial de refeições de atletas”, cinco de “suplemento de cafeína para atletas” e três de “suplemento hidroeletrólítico para atletas”. Essas categorias foram organizadas segundo classificações descritas pela Resolução RDC nº18, de 27 de abril de 2010 (BRASIL, 2010a), que aborda aspectos relativos aos alimentos formulados especialmente para atletas.

Durante toda a realização da presente pesquisa os autores garantiram o anonimato das amostras analisadas, sendo estas identificadas somente por códigos inteiramente aleatórios (suplementos: S1, S2, S3 a S28 e marcas: M1, M2, M3 a M10).

Foi elaborada uma lista de verificação (*check list*) segundo parâmetros disponibilizados pelo Ministério da Saúde na Resolução RDC nº 18 (BRASIL, 2010a), capítulo V (“Da rotulagem”). Com base nessa norma, foram considerados para avaliação os seguintes itens: orientação sobre o consumo do suplemento por parte de médico ou nutricionista e proibição acerca da utilização de frases, desenhos e logomarcas que induzam o consumidor a formar ideias errôneas sobre os efeitos do suplemento. Além desses itens, verificou-se também quais produtos enquadravam-se na classificação atual de suplementos preconizada por essa legislação.

Para fundamentação teórica acerca das etapas de elaboração e aplicação da lista de verificação foram utilizadas como referências metodologias adaptadas de Borges e Silva (2011), Lisboa, Liberali e Navarro (2011) e Pinheiro e Navarro (2008).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 28 rótulos analisados, nove apresentaram algum componente não conforme. Sendo assim, 32,1% do total de



amostras avaliadas apresentaram inadequações de acordo com a legislação vigente.

De acordo com o artigo 21 da Resolução RDC nº 18 (BARSIL, 2010a), em todos os rótulos dos produtos previstos neste regulamento deve constar a seguinte frase em destaque e negrito: “Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”. Entretanto, Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki (2008) destacam que o consumo de suplementos é uma prática que faz parte da realidade das academias de ginástica, nas quais consideram o ambiente um fator favorecedor do uso desses produtos, inclusive a partir da indicação indevida de treinadores.

Estudo conduzido por Mazur, Motta e Fernandes (2011) corrobora essa afirmativa a partir de resultados que indicaram que 51,7% dos frequentadores de academias referiram fazer uso de suplementos, sendo grande parte destes indicada pelo *personal trainer* (46,67%) ou por amigos da própria academia (33,3%).

Foi observado que não consta a frase obrigatória supracitada (em destaque e negrito) em 25% do total de amostras analisadas, dos quais as marcas foram M1 (sendo esta a que possui maior quantidade de suplementos analisados, ou seja, 35,71% do total). Essa não conformidade pode transmitir ao consumidor a ideia errônea de que o uso desses produtos é suficiente para suprir as suas necessidades de nutrientes.

Esse resultado pode ser considerado preocupante, considerando que, segundo Goston e Correia (2010), o fácil acesso aos suplementos, que são comercializados muitas vezes no próprio local de prática de exercícios (ilegalmente), e a não exigência de receita de médico ou de nutricionista para sua aquisição, requer maiores esforços concentrados na educação nutricional de atletas, esportistas e do público em geral.

De acordo com dados da Secretaria de Atenção à Saúde, adotar uma alimentação equilibrada depende de uma dieta como um todo, de acordo com as deficiências nutricionais de cada indivíduo. A prescrição de suplementos deve ser considerada na dieta do atleta, entretanto é essencial ajustar a dieta com base em alimentos não processados. Além disso, uma dieta deve ser uma oportunidade de aprender e exercitar a reeducação alimentar, acatando os quesitos da adequação em quantidade e qualidade, prazer e saciedade (BRASIL, 2006a).

Cerca de 14,2% do total de suplementos analisados, produzidos por três fabricantes, apresentaram nos rótulos de seus produtos expressões que, segundo a legislação pertinente, não



podem ser mencionadas neles. De acordo com o Art. 27, itens I e III da Resolução utilizada no presente estudo, são proibidas imagens e/ou expressões que possam induzir o consumidor a engano sobre as propriedades e/ou efeitos que não possuam ou não possam ser demonstrados referentes à perda de peso, ganho ou definição de massa muscular e similares e expressões como: “anabólico”, “anticatabólico”, “queima de gorduras”, “*fat burners*”, entre outras.

Pesquisa realizada por Ferreira (2010) encontrou resultados semelhantes, no qual o autor obsevou que 33% do total de suplementos alimentares para atletas analisados apresentaram em seus rótulos expressões proibidas como “queima de gordura”, “*fat burners*” ou vocábulos equivalentes.

As expressões irregulares encontradas nos rótulos dos produtos pesquisados foram: “mais saúde, melhor desempenho”, “aumentar o peso de massa muscular”, “massa muscular, força e resistência”, “anticatabólico”. A inclusão dessas informações nos rótulos tem como principal objetivo persuadir o consumidor em relação às reais propriedades desses alimentos, o que pode trazer prejuízos à saúde do consumidor.

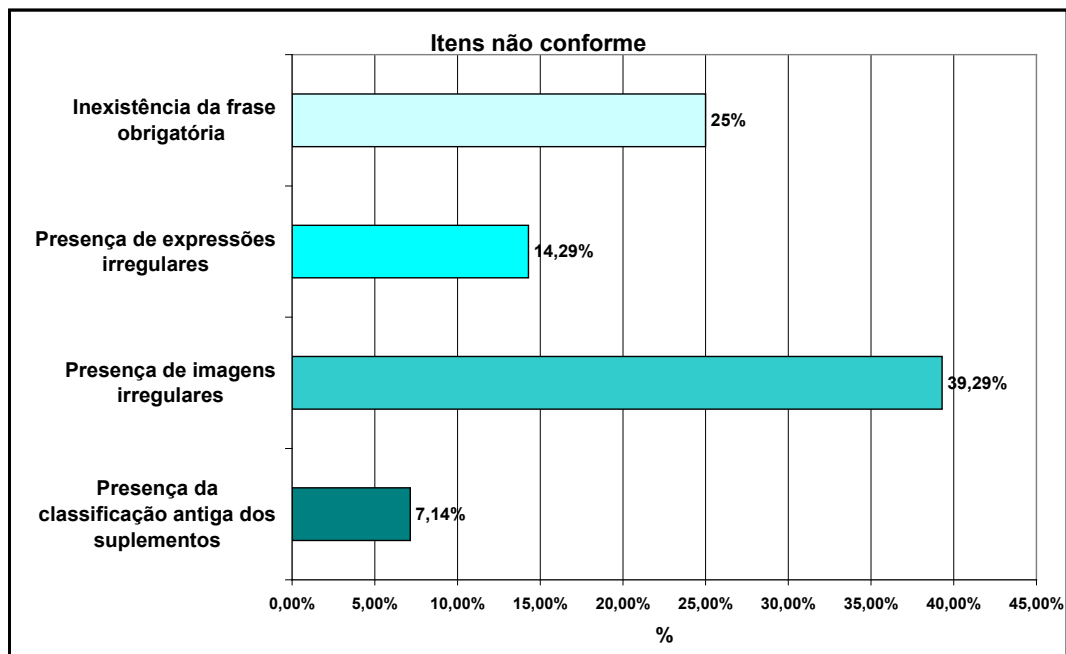
Outro apelo de marketing pesquisado apresentou não conformidades. Verificou-se que algumas amostras apresentavam em suas logomarcas imagens que podem induzir o consumidor a formar uma falsa ideia sobre os reais efeitos e/ou propriedades do produto.

O item em questão foi aquele a ter maior número de amostras apresentando não conformidade, correspondendo a 39,3% do total dos suplementos analisados. Esse resultado pode ser justificado considerando que parte dos produtos que apresentava a referida irregularidade pertencia ao fabricante M1 (Figura 1).

Segundo Goston e Correia (2010), geralmente os suplementos são anunciados e comercializados como produtos para aumentar a massa muscular, melhorar a performance, reduzir o percentual de gordura corporal ou auxiliar a perda ponderal, além de prevenir; geralmente mencionados como “produtos milagrosos”, capazes de trazer “resultados mágicos” em um curto intervalo de tempo para compensar um consumo alimentar deficiente.



Figura 1: Avaliação dos rótulos de suplementos alimentares para atletas comercializados no município do Rio de Janeiro em relação a diferentes não conformidades



Um total de 7,1% das amostras avaliadas não seguiu a legislação vigente quanto à realização da mudança da classificação dos suplementos alimentares para atletas. Em seus rótulos ainda consta a classificação antiga, ou seja, “alimento compensador para praticantes de atividade física”. A atual classificação apresenta redação diferente: “suplemento para substituição parcial de refeições de atletas”. Segundo Lombardi (2006), em um estudo avaliando a aplicação de inúmeras normas, regulamentos e portarias aprovadas, reformuladas e revogadas nos últimos anos, torna-se difícil para a população manter-se atualizada quanto aos parâmetros exigidos pela lei no tocante à legislação de alimentos.

A exemplo do que foi observado na corrente pesquisa, levantamento realizado por Borges e Silva (2011), com 62 amostras de suplementos à base de *whey protein*, evidenciou que todos os rótulos apresentavam alguma não conformidade quando comparados com a legislação vigente.

Apesar disso, destaca-se que o fabricante tem a obrigação legal de adequar sua produção às normas estabelecidas pela legislação brasileira. Também é necessário salientar que as legislações sempre estabelecem um prazo para que a implementação de possíveis mudanças na produção de um alimento seja viável, e apenas após o vencimento desse prazo as mudanças são efetivamente fiscalizadas.

Uma pesquisa realizada na Universidade Paranaense mostrou



que a informação à disposição do consumidor precisa ser de fácil entendimento. Mais de 58% dos entrevistados disseram ter algum tipo de dificuldade para entender o significado da informação nutricional, 24,4% afirmaram que não compreendem e apenas 17,2% disseram entender as informações dos rótulos (BRASIL, 2010b).

De acordo com Lombardi (2006) os estudos voltados à rotulagem de alimentos devem ser incentivados, uma vez que fornecerão subsídios para adequação ou aperfeiçoamento para a legislação vigente.

4 CONCLUSÃO

A partir dos resultados apresentados foi possível concluir que muitos fabricantes distribuem seus produtos sem seguir as normas do arcabouço legislativo vigente. Essa constatação destaca a necessidade de fiscalização contínua e rigorosa dos rótulos de suplementos esportivos, com vistas a garantir que os consumidores tenham acesso a informações precisas sobre os produtos alimentícios.

Apesar de as regulamentações sobre rotulagem tornarem-se cada vez mais rígidas, ainda existem diversos produtos apresentando irregularidades nesse quesito. Esse fato pode estar principalmente relacionado às estratégias de marketing para atrair os consumidores.

ASSESSMENT OF ADEQUACY IN SPORTS SUPPLEMENTS LABELING

ABSTRACT

Food supplements for athletes have been used for a considerable amount of people, whether they are athletes or not, the information declared on labels when understood allows food choices are made correctly. The present study aimed to analyze the labeling of sports supplements marketed in the city of Rio de Janeiro, according Brazilian law. We analyzed a total of 28 supplements produced by ten manufacturers, between April and May 2012, from an evaluation form consists of nine items for review of compliance labels. We identified different types of inadequacies in regulation, where 32.1% of the samples had some item in compliance with the legislation. Among the irregularities we found the lack of mandatory sentence highlighted and bold (25%), presence of expressions that can not be mentioned (14.3%),



presented in its logo image nonconforming (39.3%), did not follow current legislation regarding the realization of the change in classification of supplements (7.1%). The results highlight the need for continuous monitoring and accurate labels of supplements for athletes as the application of penalty on companies that are at variance with the laws in force in the country, with a view to promoting the consultation of product labels and assurance of nutrition education population.

Keywords: Athletes. Consumer satisfaction. Nutritional labeling.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de Pediatria**, São Paulo, v. 85, n. 4, p. 287-294, ago. 2009.

BORGES, N. R. A.; SILVA, P. P. Avaliação da rotulagem de suplementos proteicos comercializados na cidade de Goiânia-GO. 2011. 15 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Paulista, Goiânia, 2011. Disponível em: <<http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/tccnairarochet.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 32, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 15 jan. 1998.

_____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº259, de 20 de setembro de 2002. Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 23 set. 2002.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006a.

_____. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº



390, de 27 de outubro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 22 nov. 2006b. p. 104-105. Disponível em: <www.crn2.org.br/pdf/resolucoes/resolucoes1283539192.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2012.

_____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Regulamento Técnico sobre Alimentos para Atletas. Resolução RDC nº18, de 27 de abril de 2010. Dispõe sobre alimentos para atletas. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 28 abr. 2010a.

_____. Conselho Regional de Nutricionistas (8. Região). **Pesquisa aponta importância da rotulagem para o consumidor**, 2010b. Disponível em: <<http://www.crn8.org.br/noticias/2010/importancia-da-rotulagem.htm>>. Acesso em: 19 maio 2012.

FERREIRA, A. C. D. **Suplementos alimentares: adequabilidade à legislação e efeitos metabólicos em ratos**. 2010. 88 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Nutrição) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

GOSTON, J. L.; CORREIA, M. I. T. D. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. **Nutrition**, Burbank v. 26, n. 6, p. 604–611, 2010.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n. 6, p. 539-543, 2008.

JESUS, E. V.; SILVA, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. In: ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ÁREAS AFINS, 3., 2008, Teresina. **Anais...** Teresina: UFPI, 2008. p. 1-5.

LISBÔA, C. C. B.; LIBERALI, R.; NAVARRO, R. L. F. Avaliação da adequação da rotulagem nutricional de repositores energéticos comercializados em lojas especializadas em suplementos alimentares de Brasília - DF à legislação vigente. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 25, p. 14-24, 2011.



LOMBARDI, A. N. **Publicidade enganosa em rótulos de alimentos destinados a praticantes de atividade físicas.** 2006. 30 f. Monografia (Especialista em Qualidade dos Alimentos) – Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2006.

MAZUR, C. E.; MOTTA, C. C.; FERNANDES, M. D. Perfil nutricional, clínico e uso de suplementação entre praticantes de uma academia. **Lecturas, Educación Física y Deportes [Online]**, Buenos Aires, v. 16, n. 163, dez. 2011.

PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 16, n. 3, p. 265-272, 2003.

PINHEIRO, M. C.; NAVARRO, A. C. Adequação da rotulagem nutricional de repositores energéticos comercializados no Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 9, p. 106-118, maio/jun. 2008.

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, n. 16, v. 2, p. 174-185, jul./dez. 2002.

Recebido em: 19 maio 2013.

Aprovado em: 01 out. 2013.