

SUPLEMENTOS ALIMENTARES MAIS COMERCIALIZADOS EM LOJA DE PRODUTOS NATURAIS EM MACEIÓ/AL

Data de submissão: 07/03/2023

Data de aceite: 03/04/2023

Ana Luísa Barros Duarte da Costa

Centro Universitário Cesmac
Maceió – Alagoas

Jedimilson Mateus Santos Silva

Centro Universitário Cesmac
Maceió – Alagoas

Eliane Costa Souza

Centro Universitário Cesmac
Maceió – Alagoas

<http://lattes.cnpq.br/8850337692948178>

RESUMO: Existe um grande número de suplementos alimentares e o consumo no Brasil, têm crescido substancialmente, esses são utilizados por homens e mulheres adultos e idosos com diversas finalidades. O Objetivo desse estudo foi verificar quais os suplementos alimentares mais vendidos em uma loja de produtos naturais localizada em Maceió/AL. A loja foi selecionada porque é localizada em um bairro nobre na parte alta da cidade sendo bastante frequentada. A empresa forneceu um relatório com os dados referentes à quantidade mensal de suplementos alimentares em ordem decrescente filtrando o produto, independente da marca

comercial, que foram comercializados no período de janeiro a junho de 2022. O ponto de corte do ranque dos suplementos foi determinado considerando o valor mínimo de 500 unidades comercializadas no período estudado. O mais comercializado foi a barra de proteína com um total de 6.765 unidades e em último lugar o colágeno hidrolisado tipo II com 583 unidades. As barras de proteínas de janeiro a junho tiveram um crescimento de 17%. Conclui-se que os suplementos alimentares, que tem como base as proteínas, são os mais comercializados e que o cliente adquire para diversas finalidades como, aumento e manutenção da massa magra, melhor desempenho físico, prevenção de doenças cardiovasculares e ósseas, dentre outras.

PALAVRAS-CHAVE: Desempenho Físico Funcional. Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional. Suplementos Nutricionais.

FOOD SUPPLEMENTS MOST MARKETED IN A NATURAL PRODUCT STORE IN MACEIÓ/AL

ABSTRACT: There is a large number of dietary supplements and consumption in Brazil has grown substantially, these are used by adult and elderly men and women

for various purposes. The aim of this study was to verify which food supplements were best-selling in a natural products store located in Maceió/AL. The store was selected because it is located in a noble neighborhood in the upper part of the city being frequented. The company provided a report with data regarding the monthly amount of food supplements in descending order filtering the product, regardless of trademark, which were marketed from January to June 2022. The cutoff point of the ranking of the supplements was determined considering the minimum value of 500 units sold in the period studied. The most commercialized was the protein bar with a total of 6,765 units and lastly the type II hydrolyzed collagen with 583 units. Protein bars from January to June had a growth of 17%. It is concluded that dietary supplements, which are based on proteins, are the most commercialized and that the client acquires for various purposes such as increased and maintained lean mass, better physical performance, prevention of cardiovascular and bone diseases, among others.

KEYWORDS: Physical Functional Performance. Food and Nutritional Health Promotion. Dietary Supplements.

INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é um fator primordial para a saúde física e mental, garantindo mais saúde e uma melhor qualidade de vida para o ser humano. A suplementação alimentar chegou como uma opção para auxiliar alguns estágios fisiológicos e patológicos específicos. Sendo assim ela passou a ser cada vez mais consumida, pois pode ter uma grande utilidade para melhorar o aporte nutricional, manter ou aumentar os músculos e melhorar o próprio desempenho físico (HOHL, 2021).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) conceitua suplemento alimentar como um produto utilizado via oral, com formas farmacêuticas distintas, que tem o intuito de suplementar a alimentação da população saudável com nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, isolados ou combinados (BRASIL, 2018).

Por outro lado, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) conceitua os suplementos alimentares os que possuem em sua composição vitaminas, minerais, proteínas, aminoácidos, lipídeos, ácidos graxos, carboidratos e fibras, individualizados ou associados (CFN, Resolução nº 390, de 27 de outubro de 2006).

Quando se trata de formas farmacêuticas de suplementos alimentares, o mercado está mirando para várias possibilidades. Conseqüentemente, podem estar na forma sólida, semi-sólida ou líquida, por exemplo, na forma de cápsulas, comprimidos, líquidos, pós, bastões, géis, pastilhas, gomas de mascar e semelhantes (BRASIL, 2022).

Existem diversas maneiras de comprar suplementos alimentares no Brasil, pode-se encontra-los nas lojas e e-commerce especializados, farmácias/drogarias, lojas de produtos naturais ou distribuidores diretos (BRASNUTRI, 2017),

De acordo com dados da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres, entre 2015 e 2021, foi registrado um aumento de 10% no consumo de suplementos alimentares no Brasil e em 2021, 59% dos lares tinham ao menos

uma pessoa utilizando esse tipo de produto (ABIAD, 2022).

Entre os vários tipos de suplementos alimentares, o consumo no território brasileiro, tem aumentado de forma exponencial, principalmente os que possuem base proteica, como exemplo pode-se citar as barras de proteínas e as bebidas lácteas com valores proteicos aumentados e vários outros (JANSEN, 2023).

O aumento de vendas, de suplementos a base de proteína, é mais recorrente entre frequentadores de academia, uma vez que para alcançarem mais rapidamente o desenvolvimento de massa magra esse indivíduos fazem uso desse tipo de suplementação, contudo, também é utilizado por indivíduos com mais de 65 anos, adolescentes, adultos e pessoas com necessidades nutricionais especiais, sendo, portanto oferecidos suplementos com diferentes objetivos (ALVES; LIMA, 2009).

Dessa forma, por existir diferentes finalidades para o uso desses suplementos, o presente estudo teve como objetivo verificar quais os suplementos alimentares mais vendidos em uma loja de produtos naturais localizada em Maceió/AL.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada em uma Loja de produtos naturais na cidade de Maceió/Alagoas. Esta foi escolhida porque é uma das maiores e mais conhecidas e frequentada na cidade e também porque está localizada em um bairro que tem nos arredores varias academias e apenas mais duas lojas menores de produtos naturais como opção de compra pela comunidade.

Os pesquisadores foram até o estabelecimento escolhido e apresentaram o projeto de pesquisa aos responsáveis, onde os mesmos autorizaram a realização da pesquisa. Estes solicitaram um relatório ao setor de faturamento e compras com os dados referentes à quantidade mensal de suplementos alimentares em ordem decrescente filtrando o produto, independente da marca comercial, que foram comercializados no período de janeiro a junho de 2022.

O ponto de corte do ranque dos suplementos foi determinado considerando o valor mínimo de 500 unidades comercializadas no período estudado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a Tabela1, encontra-se em primeiro lugar, como o suplemento alimentar mais comercializado no período de 6 meses, as barras de proteínas que são vendidas em embalagens unitárias entre 20g a 100g com 6.765 unid., em segundo lugar os suplementos utilizados para pré-treino, sendo em sua grande maioria compostos de cafeína ou beta-alanina com 2.564 unid., em terceiro lugar a creatina monohidratada com 2.207 unid., em quarto lugar o whey protein com 1.914 unid., quinto e sexto lugar o ômega 3 e o colágeno hidrolisado tipo II com 793 unid. e 583 unid. respectivamente.

PRODUTOS Marcas Diversas	1º SEMESTRE/2022						
	JANEIRO (UNID.)	FEVEREIRO (UNID.)	MARÇO (UNID.)	ABRIL (UNID.)	MAIO (UNID.)	JUNHO (UNID.)	TOTAL (UNID.)
Barras de proteína	981	895	1.155	1.090	1.357	1.287	6.765
Pré-treino	474	410	520	473	389	298	2.564
Creatina Monohidratada	376	311	425	412	485	198	2.207
Whey Protein	333	312	377	310	287	295	1.914
Ômega 3	137	120	147	103	157	129	793
Colágeno tipo II	115	95	97	111	87	78	583

Tabela1. Resultado de vendas dos suplementos alimentares comercializados em uma loja de produtos naturais em Maceió-AL.

Fonte: dados da pesquisa

Tendo como base a designação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), através da RDC N° 18 de 27 de abril de 2010, a qual refere-se a suplemento proteico como sendo um produto alimentício formulado para complementar as necessidades proteicas.

De acordo com Baú et al., (2010), a introdução de barras alimentícias no mercado tem sido cada vez mais notável, uma vez que a rotina alimentar de pessoas que, por inúmeros motivos, não conseguem alcançar suas necessidades nutricionais apenas com o consumo de alimentos rotineiros e busca por praticidade (BOSQUESI; CAMISA; SANTOS, 2016).

Provavelmente as barras de proteínas foram classificadas em 1º lugar em consequência da rotina de compromissos das pessoas sendo possível concluir que para uma maior adesão ao uso, o produto deve ser de fácil acesso e ingestão. Consequentemente, o desenvolvimento de suplementos em forma de barra de proteínas facilita o consumo, tornando-se um potencial atrativo para os consumidores.

Em uma pesquisa divulgada pela Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, quando os pesquisados responderam sobre o consumo dos suplementos e seus objetivos, observou-se que o maior consumo de suplementos (a base de proteínas e aminoácidos) está diretamente relacionado com o objetivo de hipertrofia muscular (BRITO; LIBERALI, 2012).

Como foi relatado na Tabela 1. O segundo suplemento alimentar mais vendidos comercialmente foram os pré-treinos, que são elaborados ou isoladamente ou por uma

mistura de vários compostos em um só produto, como a cafeína, creatina, taurina, arginina, B-alanina, entre outros (GOMES et. al., 2014).

Como seu próprio nome já diz, o pré-treino é um suplemento nutricional que deve ser consumido antes do treino, tendo como um dos principais resultados da sua utilização, o aceleração do metabolismo e consequentemente influenciando no auxílio da queima de gordura e aumento de energia (MACHADO, 2015).

Em relação ao pré-treino com cafeína como recurso ergogênico, segundo Da Mata, Fialho e Setaro (2020), é necessário ingerir o produto de 30 a 120 minutos antes da prática de atividade física, para melhorar o desempenho físico, o estado de alerta e a capacidade de realizar determinadas tarefas (SÁ; FAVARO; SOUZA, 2019).

A beta-alanina pode ser utilizada na composição de alguns pré-treino e até mesmo utilizada de forma isolada, sua suplementação pode contribuir para melhorar a tolerância do esforço físico e melhora do desempenho durante exercícios de longa duração, com a utilização de doses de 3,2 a 6,4g/dia por no mínimo 2 a 4 semanas. (ZANDONÁ, 2018)

A Creatina é um suplemento alimentar que ficou na presente pesquisa em 3º lugar de vendas. A creatina é bastante comercializada pelos atletas e desportistas, porém apesar de tradicionalmente os estudos terem focado no seu potencial para melhorar funções musculares durante exercícios de grande intensidade, existem indícios do seu potencial terapêutico em uma diversidade de condições como a sarcopenia relacionada ao envelhecimento, doenças neurodegenerativas como a atrofia muscular, doença de Parkinson e doença de Huntington (DOLAN; GUALANO; RAWSON, 2019).

Abordagens nutricionais que visam reduzir a perda de massa muscular, massa óssea e força em idosos são cruciais. Nessa situação, a suplementação de creatina se comporta como um valioso aliado ao trazer benefícios terapêuticos e auxiliar na minimização dos efeitos do processo de envelhecimento, bem como favorecer a melhora da qualidade de vida dessas pessoas (PINTO et al., 2016).

Bertulucci et al. (2010) em São Paulo, com 10,0% da amostra entre os usuários de SA. Esta suplementação pode aumentar os estoques de creatina fosfato, o que, rapidamente, regeneraria o trifosfato adenosina, e com isso, em exercícios intensos de curta duração, contribuiria para reduzir o tempo de recuperação e aumentar a intensidade do treinamento, além de contribuir para o aumento de força e massa magra (CORRÊA; LOPES, 2014).

Dentre os suplementos mais comercializados podemos destacar em 4º lugar o Whey Protein ou proteína do soro do leite, muito usada no pós-treino, pois tem uma rápida absorção e digestão intestinal, o que proporciona elevação da concentração de aminoácidos no plasma, que por sua vez estimula a síntese proteica nos tecidos (CARRILHO, 2013).

Em relação aos tipos de suplementos consumidos pelos alunos que praticam musculação na academia, o produto campeão na preferência de consumo é o Whey Protein, por auxiliar no ganho de massa muscular sem engordar e ajudar na recuperação

muscular pós-treino (GOMES et al., 2017).

Assemelhando-se com a presente pesquisa, em um estudo desenvolvido por Andrade et al. (2012) o suplemento mais consumido entre os indivíduos frequentadores de academia foi o whey protein (53,8%), seguido de termogênicos (25%) e de creatina (21,2%).

Em 5º lugar encontramos o ômega-3, sendo um ácido graxo poli-insaturado e tem como principal benefício melhorar do sistema cardiovascular. A suplementação de ômega-3 relacionado com uma alimentação saudável e a prática de atividade física, conseguem diminuir a possibilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. (LETRO et. al., 2021)

O colágeno tipo II foi o último suplemento da lista de mais vendidos, mas ainda assim é muito procurado por pessoas que buscam tratamento de doenças que atingem as articulações. A utilização desse suplemento apresenta efeito protetor na cartilagem articular e melhora de quadro de dores. (PORFÍRIO et, al., 2016).

Verifica-se na Figura 1 que com exceção das barras de proteínas e da creatina monohidratada todos os outros suplementos alimentares mantiveram-se com vendas estáveis, sem diferenças significativas, porém as barras de proteínas cresceram exponencialmente em 17% de janeiro a junho 2023.

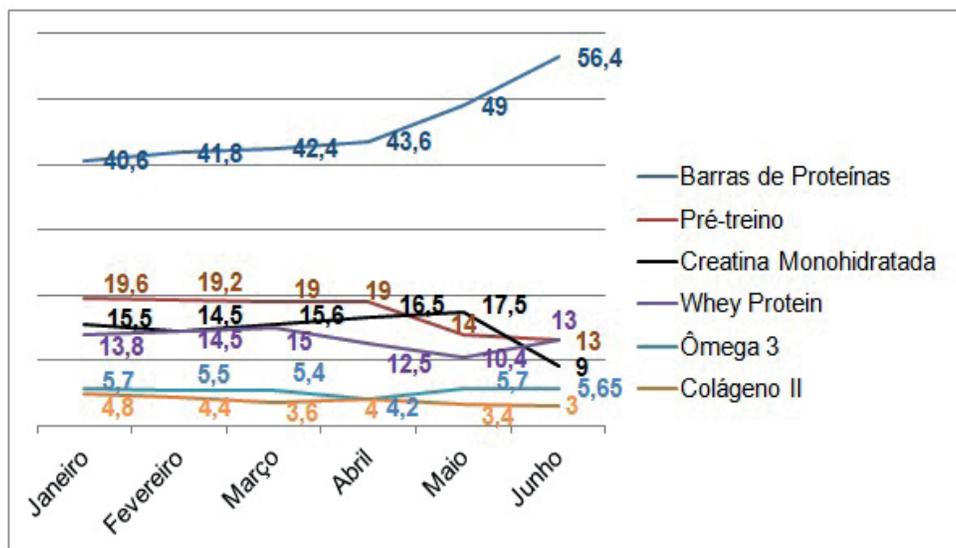


Figura 1. Percentual do crescimento de vendas dos suplementos alimentares durante o período de janeiro a junho de 2022.

Fonte: dados da pesquisa

Foi observado na Figura 1 que durante o mês de junho aconteceu uma queda considerável da comercialização da creatina monohidratada, passando de 17,5% para 9%

esse fato se deve provavelmente porque com o aumento da demanda, a oferta do mercado não conseguiu acompanhar e nesse período ocorreu falta de insumos para produção deste suplemento. O resultado foi a falta dos produtos nas prateleiras e aumento dos preços. Alguns comunicados que partiram das indústrias chegaram até os revendedores, informando a falta de produtos e embalagens (DIÁRIO DO NORDESTE, 2022).

CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados, conclui-se que os suplementos alimentares, que tem como base as proteínas, são os mais comercializados. De acordo com o volume de vendas, os suplementos alimentares foram classificados do primeiro ao sexto lugar da seguinte forma: barras de proteínas, pré- treinos, creatina monohidratada, whey protein, ômega 3 e o colágeno tipo II, onde se verifica portanto que os clientes procuram produtos com diferentes finalidades, para aumento e manutenção da massa magra, melhor desempenho físico, prevenção de doenças cardiovasculares e ósseas, entre outras.

REFERÊNCIAS

- ABIAD. Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres. Pesquisa de Mercado – **Suplementos Alimentares**. Toledo e Associados. 2022. Disponível: <https://abiad.org.br/pesquisa-de-mercado-suplementos-alimentares/>. Acesso: 21 de janeiro 2023.
- ALVES, C.; LIMA, R. V. Uso de Suplementos Alimentares por Adolescentes. **Jornal de Pediatria**. v, 85, n.º. 4, p. 287-294, 2009.
- ANDRADE, L. A. et al. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo **R. bras. Ci. e Mov**, v. 20, n. 3, p. 27-36. 2012.
- BRITO. D. S.; LIBERALI. R. Perfil do consumo de suplemento nutricional por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista - Bahia, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 31. p. 66-75. Janeiro/Febrero. 2012.
- BAÚ, T. R.; CUNHA, M. A. A.; CELLA, S. M.; OLIVEIRA, A. L. J.; ANDRADE, J. T. Barra Alimentício com Elevado Valor Proteico: Formulação, Caracterização e Avaliação Sensorial. **Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial**. v. 4, n.1, p. 42-51, 2010.
- BERTULUCCI, K. N. B. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 4. n. 20. p. 165-172. Março/Abril. 2010.
- BOSQUESI, R. M.; CAMISA, J.; SANTOS, F. C. Avaliação dos Teores de Lipídios e Proteínas em Barras Proteicas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.10, n. 55, p. 24-30, 2016.
- BRASIL. ANVISA, RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA. RDC Nº 18, de 27 de abril de 2010. **Alimentos para atletas**. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0018_27_04_2010.html. Acesso em: 05 de abril de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. (2018). Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. **Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares.** Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília. DF.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. (2022). **Perguntas e respostas: Suplementos alimentares.** Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/ptbr/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas/suplementos-alimentares.pdf/view>. Acesso em: 25 jan. 2023.

BRASNUTRI. **Panorama do Setor.** 2017. Disponível em: http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros_setor/2017_atualizado.pdf>. Acesso em: 07 out. 2022.

CARRILHO, L. H. Benefícios da utilização da proteína do soro de leite whey protein. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 40. p.195-203. Jul/Ago. 2013

CORREA, D. A.; LOPES, C. R. Efeitos da suplementação de creatina no treinamento de força. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 45, p.180-186, Mai./Jun. 2014.

DA MATA, V.; FIALHO, R. A.; SETARO, L. Suplementação de Cafeína em Exercícios Anaeróbios. **Advances in Nutritional Sciences.** São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73-79, ago./set. 2020.

DIÁRIO DO NORDESTE. **Suplementos alimentares estão mais caros; entenda os motivos.** Diário do Nordeste, Ceará, 15 de Maio de 2022. Disponível em: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/negocios/suplementos-alimentares-estao-mais-caros-entenda-os-motivos-1.3226728>. Acesso: 21 de dezembro de 2022.

DOLAN, E.; GUALANO, B.; RAWSON, E. Além do músculo: os efeitos da suplementação de creatina na creatina cerebral, processamento cognitivo e lesão cerebral traumática. **EUR. J. Sport Sci.** v. 19, p. 1–14. 2019.

PORFÍRIO, E et al., Suplementação com colágeno como terapia complementar na prevenção e tratamento de osteoporose e osteoartrite: uma revisão sistemática. **Revista brasileira geriatria e gerontologia.** p. 153-164. 2016.

GOMES, A. M. et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico nas academias da cidade de Vitória da Conquista - Bahia, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 31. p. 66-75. Jan/Fev. 2012.

GOMES, C. B. V et. al. Uso de Suplementos Termogênicos à Base de Cafeína e Fatores Associados a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Praticantes de Atividade Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, v. 8, n. 49, p. 695-704, set./out. 2014.

GOMES, A, M et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividades físicas de uma academia de Cananéia – SP .**Revista Saúde em Foco** - Edição nº 9, 2017.

HOHL, A. **Suplementos, exercícios e esportes: uma visão endocrinológica.** Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. 2ª ed. São Paulo: Ed. Clannad, 2021.

JANSEN, R. Consumo de suplementação proteica se expande para além das academias. **Metrópole**, São Paulo, 08 jan. 2023. Seção Saúde. Disponível em: <https://abiad.org.br/consumo-de-suplementacao-proteica-se-expande-para-alem-das-academias/>. Acesso em: 25 jan. 2023.

LETRO, C. B. et al., Ômega-3 e doenças cardiovasculares: uma revisão à luz das atuais recomendações. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 26, p. 1-6, 23 maio 2021.

MACHADO, V. H. S. Avaliação da Adequação da Rotulagem de Suplementos Pré-Treino para Atletas. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. (Bacharelado em Nutrição) – Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

PINTO, E, P. et al. Dependência funcional e fatores associados em idosos corresidentes. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 24, n.4, p. 404-412, 2016.

Resolução CFN nº 390, de 27 de outubro de 2006, do Conselho Federal de Nutrição. Publicada Diário Oficial da República Federativa do Brasil. nº 223, 22 de novembro de 2006, seção 1, páginas 104 e 105. Disponível em: http://www.crn3.org.br/uploads/repositorio/2018_10_24/Res_390_2006.pdf. Acesso em: 29 jun. 2022.

SÁ, C. C.; FAVARO, E. T.; DE SOUZA, T. M.. Análise comparativa entre o teor de cafeína informado no rótulo de suplementos para atletas e o quantificado por cromatografia líquida de alta eficiência (CLAE). **Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM. Americana**, v. 4, n. 1, p. 81, jun./jul. 2019.

ZANDONÁ, B. A. et al. Efeito da suplementação de beta-alanina no desempenho: uma revisão crítica. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 69, p. 116-124, 6 fev. 2018.