

Análise da adequação da rotulagem de suplementos à base de proteínas

Analysis of the adequacy of labeling of protein-based supplements

Análisis de la adecuación del etiquetado de los complementos a base de proteínas

Recebido: 08/01/2019 | Revisado: 26/01/2019 | Aceito: 30/01/2019 | Publicado: 26/02/2019

Fatima Dandara Assunção

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4478-6394>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: fatimadandarafda@gmail.com

Joyce Lopes Macedo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9980-3388>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: joycelopes385@gmail.com

Francisca Luanna da Cunha Medeiros

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8562-774X>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: luannacunhamedeiros@outlook.com.br

Raynara Lima da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6127-0723>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: raynaralima_PS@hotmail.com

Soraya Soares da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9864-2156>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: sorayasilvia.2009@gmail.com

Bianca Pereira Silva Abreu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2114-763X>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: byancasilvah@outlook.com

Amanda Suellenn da Silva Santos Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3303-4234>

Universidade Federal do Piauí - UFPI, Brasil

E-mail: amandasuellenn@hotmail.com

Raimundo Nonato Cardoso Miranda Junior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2937-6143>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA, Brasil

E-mail: jrfarmaceutico@hotmail.com

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar a conformidade com a legislação vigente, dos rótulos de suplementos proteicos comercializados em um município do Maranhão. A análise foi realizada com suplementos alimentares proteicos, a venda em lojas especializadas e drogarias comercializados no referido município. Os rótulos foram analisados conforme a legislação vigente para praticantes de atividades físicas, RDC nº18/2010, de acordo com parâmetros apresentados pela ANVISA desacordo com a legislação. Dentre as irregularidades encontradas citam-se a não apresentação do número de registro do produto (70,6%), não poder ser adicionado de fibras alimentares e não nutrientes (37,3%), designação do produto de 1/3 do tamanho da fonte da marca (23,5%), mínimo. Foram analisados 51 rótulos de suplementos produzidos por dezesseis fabricantes, observou-se que 90,2% das amostras apresentaram algum item em 10g de proteínas na porção (23,5%), 50% do VET provenientes de proteínas (17,6%), entre outras. Os resultados evidenciam a necessidade de uma fiscalização contínua e rigorosa dos rótulos de suplementos proteicos, com vistas à garantia da orientação adequada do consumidor na aquisição de produtos.

Palavras-chave: Atletas; Atividade Física; Ergogênicos; Rotulagem; Suplementos proteicos.

Abstract

The present study had as objective to analyze the conformity with the current legislation of the labels of protein supplements marketed in a municipality of Maranhão. The analysis was performed with protein dietary supplements, the sale in specialized stores and drugstores marketed in said municipality. The labels were analyzed according to the legislation in force for physical activity practitioners, RDC nº18 / 2010, according to parameters presented by ANVISA. Fifty-one labels of supplements produced by sixteen manufacturers were analyzed. It was observed that 90.2% of the samples presented some item in disagreement with the legislation. Among the irregularities mentioned are the non-presentation of the product registration number (70.6%), non-nutritional and non-nutrient fibers (37.3%), product designation 1/3 the size of source of the brand (23.5%), minimum 10g of proteins in the portion (23.5%), 50% of the VET from proteins (17.6%), among others. The results highlight

the need for continuous and rigorous monitoring of protein supplementation labels, in order to guarantee the proper orientation of the consumer in the purchase of products.

Keywords: Athletes; Physical activity; Ergogenic; Labeling; Protein supplements.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la conformidad con la legislación vigente, de los rótulos de suplementos proteicos comercializados en un municipio de Maranhão. El análisis fue realizado con suplementos alimenticios proteicos, la venta en tiendas especializadas y droguerías comercializadas en el referido municipio. Las etiquetas fueron analizadas conforme a la legislación vigente para practicantes de actividades físicas, RDC nº 18/2010, de acuerdo con parámetros presentados por ANVISA desacuerdo con la legislación. En el presente trabajo se analizaron los resultados obtenidos en el análisis de los resultados obtenidos en el análisis de los resultados obtenidos, fuente de la marca (23,5%), mínimo. Se analizaron 51 rótulos de suplementos producidos por dieciséis fabricantes, se observó que el 90,2% de las muestras presentaron algún ítem en 10g de proteínas en la porción (23,5%), el 50% del VET provenientes de proteínas (17,6%), entre otras. Los resultados evidencian la necesidad de una fiscalización continua y rigurosa de las etiquetas de suplementos proteicos, con miras a garantizar la orientación adecuada del consumidor en la adquisición de productos.

Palabras clave: Atletas; Actividad física; Ergogénico; Etiquetado; Suplementos proteicos.

1. Introdução

As proteínas, servem como substrato para crescimento e desenvolvimento do organismo, e quando ingeridas em altas quantidades levam a um fornecimento de energia. Os suplementos proteicos são os mais utilizados entre os praticantes de exercício físico e têm como principal finalidade o aumento de massa magra (Neves et al., 2016).

A população vem usando cada vez mais a estratégia dos exercícios físicos para buscar saúde. A prática de atividade física como hábito integrante da rotina diária tem sido muito estimulada. Como consequências, observam-se alterações no estilo de vida e mudanças nos hábitos alimentares, com a utilização de suplementos (Costa & Machado, 2014).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) denomina os suplementos alimentares para atletas como alimentos para praticantes de atividades físicas ou ergogênicos nutricionais, e esses se constituem em produtos destinados a complementar as dietas normais

tanto em calorias como também em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, juntas ou separadas, dependendo das necessidades de cada pessoa (Neves et al., 2016).

É relevante que as informações dos produtos devem constem nos rótulos. A rotulagem é definida como 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. Para que o rótulo exerça seu papel, as informações disponibilizadas devem ser legíveis, verdadeiras e acessível a todas as classes (Moreira et al., 2013).

Este artigo teve como objetivo analisar os rótulos de suplementos proteicos comercializados em estabelecimentos de um município do estado do Maranhão.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de campo do tipo transversal de abordagem quantitativa.

Segundo Reis (2008), os estudos quantitativos são caracterizados pela utilização de quantidades na coleta e análise de dados por meio de métodos estatísticos. Tem a finalidade de assegurar resultados, evitando interferência de análise e de interpretação, revelando em números as informações analisadas e dados coletados.

Na pesquisa de corte transversal todas as medições são feitas em um único momento. Para levar adiante um estudo transversal o pesquisador tem que, primeiro, definir a questão norteadora, posterior a isso, definir a população a ser estudada, bem como o método de escolha da amostra, e determinar os fenômenos a estudar e os métodos de medição das variáveis de interesse (Sadoyama, 2013).

A amostra foi obtida por meio de visita in loco das duas maiores lojas especializadas em venda de suplementos alimentares, e nas duas maiores redes de drogarias de um município maranhense, no período entre abril e maio de 2018. Foi realizada a análise de diferentes suplementos proteicos, de diversas marcas. Dessa forma, adotou-se como critério o livre acesso, com a análise de amostras intencionais.

Foram incluídos na pesquisa todos os suplementos que se enquadravam na categoria de proteicos, disponíveis nos locais supracitados. Foram excluídos da pesquisa todos os suplementos que não estavam na categoria de proteicos.

Os dados foram coletados através de um *check list* onde foi elaborado uma lista de verificação segundo parâmetros disponibilizados pelo Ministério da Saúde na Resolução RDC nº 18 (Brasil, 2010), capítulo V “Da rotulagem”, onde este fala sobre os itens que devem ou

não conter nos rótulos de suplementos, e capítulo III “Dos requisitos específicos” onde o mesmo relata sobre os requisitos específicos para suplementos proteicos.

Para a análise dos dados obtidos utilizou-se a legislação disponível no site da ANVISA, Resolução da Diretoria Colegiada - RDC N°18, de 27 de abril de 2010, onde foram averiguados os dados contidos nos rótulos dos suplementos proteicos.

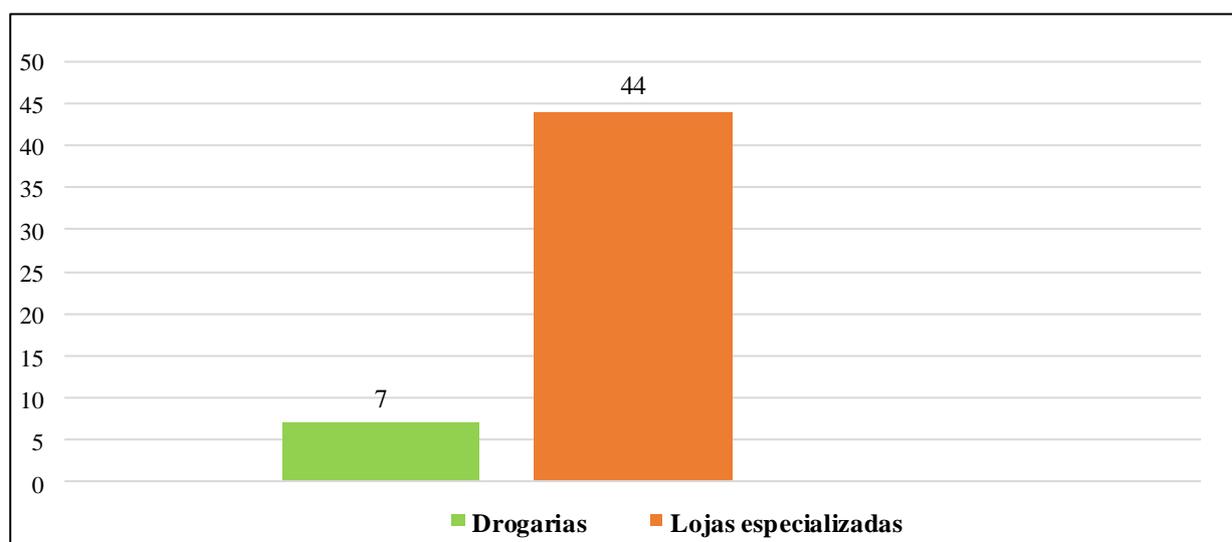
Os dados coletados foram pontuados no programa Excel® (2013) para organização das informações e construção do banco de dados, mediante planilhas, onde as quais geraram gráficos e tabelas referentes aos resultados.

Por não envolver seres humanos, o estudo dispensa aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Todavia, solicitou-se o consentimento do proprietário do estabelecimento para análise das amostras. Durante a pesquisa, garantiu-se o anonimato dos produtos analisados.

3. Resultados e Discussão

Ao final do período de coleta de dados foram identificados 51 suplementos proteicos, comercializados sob a forma de pó ou barra, de dezesseis diferentes marcas, nacionais e importadas. Dessa forma, para fins do presente estudo, foram considerados cinquenta e um produtos diferentes, sendo quarenta e cinco (88,2%) comercializados sob a forma de pó e seis (11,8%) apresentados sob a forma de barra (Figura 1).

Figura 1. Quantificação de suplementos proteicos encontrados em lojas especializadas e redes de drogarias.

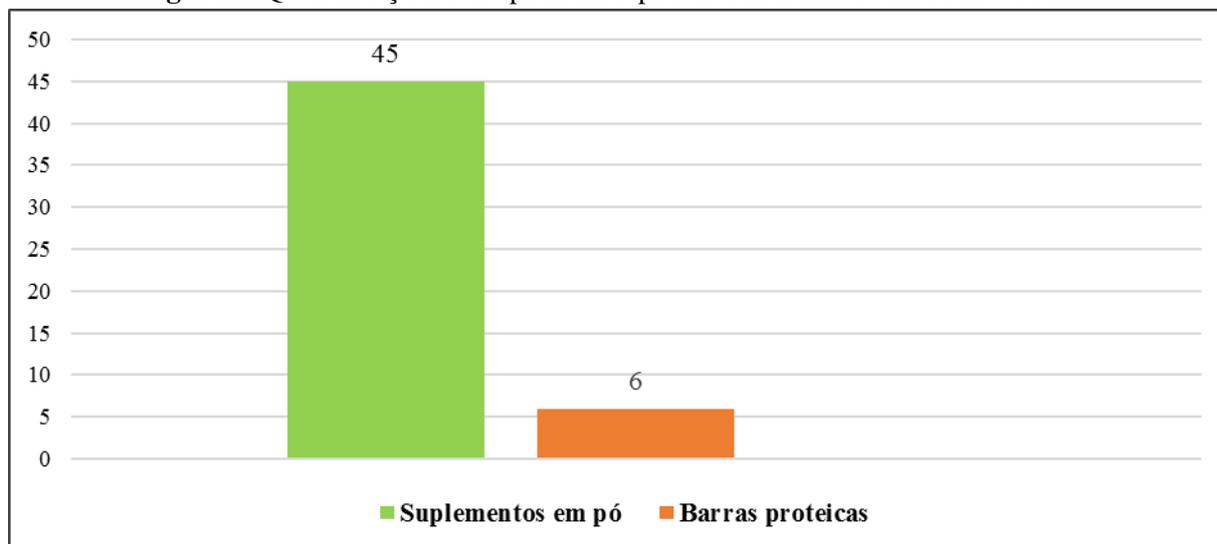


Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Por meio desse levantamento foi possível constatar que as lojas especializadas apresentaram a maior diversidade de suplementos analisados com um total de quarenta e quatro (86%) produtos, ao passo que nas drogarias foi constatado apenas sete (14%) produtos, totalizando 51 produtos avaliados.

Após a quantificação dos suplementos, os mesmos foram divididos em dois grupos, considerando a forma de apresentação, conforme distribuídos na Figura 2.

Figura 2. Quantificação dos suplementos proteicos referente as modalidades.



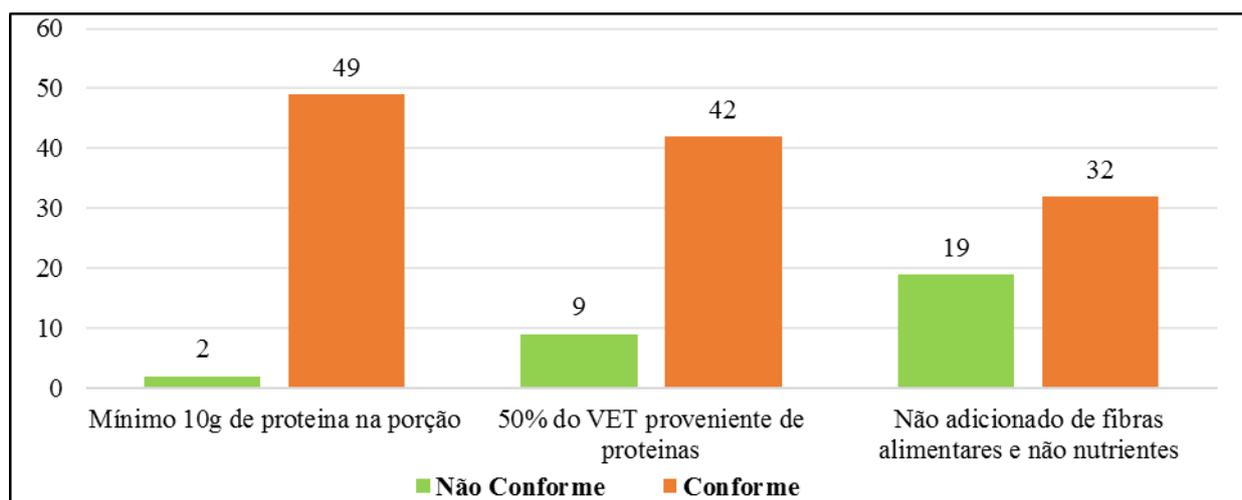
Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Analisando os dados expostos, notou-se que as marcas com maiores representações foram: 1 e 2 com 11 (21%) produtos, 3 com 08 (16%) produtos e marca 4 com 04 (8%).

Teve-se como requisito avaliado a consonância dos suplementos analisados com RDC nº 18/2010 no que se refere aos requisitos específicos para suplementos proteicos, conforme exposto na Figura 2.

Na Figura 3 podemos observar que 02 (3,9%) suplementos proteicos encontravam-se irregulares com a legislação referente ao teor mínimo 10g de proteínas na porção. Ao se considerar o item referente a conter 50% do VET provenientes de proteínas, 09 (17,6%) suplementos proteicos encontravam-se em irregularidade com a legislação. Quanto ao quesito, não poder ser adicionado de fibras alimentares e não nutrientes, 19 (37,3%) suplementos proteicos estavam irregulares com a legislação supracitada.

Figura 3. Requisitos específicos para suplementos proteicos, segundo a RDC nº18/2010.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Dos 51 rótulos analisados, 23 apresentaram algum componente não conforme. 45,1% do total de amostras avaliadas apresentaram inadequações de acordo com os requisitos específicos para suplementos proteicos da legislação vigente.

Lovato, Santos & Silva (2014), em seu estudo utilizando como referência a mesma legislação pertinente, analisaram o teor de proteínas de 4 *whey proteins* e verificaram que apenas uma amostra apresentou uma quantidade maior que 10 gramas de proteína na porção, e 3 continham teores de proteínas inferiores aos rotulados.

Silva (2016), realizou uma análise laboratorial de 6 produtos proteicos, a partir dos valores obtidos experimentalmente, verificou que todas as amostras apresentaram resultados inferiores quando confrontados com os valores declarados na rotulagem das respectivas amostras, tendo ainda uma das amostras, apresentado maior divergência com os dados fornecidos, sendo o valor obtido da amostra analisada de 2,84g de proteínas quando o valor mínimo a ser fornecido é de 10g.

Leite et al. (2015), em seus estudos, analisando 24 produtos, a amostra composta por 15 *whey proteins*, 1 *blend* de proteínas, 3 caseínas, 3 albuminas e 2 proteínas da carne. Dos produtos analisados apenas 6 estavam em conformidade com a legislação, enquanto 18 produtos estavam em desacordo. Com relação às informações obrigatórias todos os produtos continham ao menos 10 gramas de proteínas por porção.

Esta pesquisa é similar à de Lovato, Santos & Silva (2014), e Silva (2016), que em seus estudos averiguaram valores elevados e insuficientes nas quantidades da porção de proteínas nos rótulos. O que difere de Leite e colaboradores (2015), relataram que com relação às informações obrigatórias todos os produtos continham o mínimo de 10 gramas de proteína por porção.

Em relação ao valor energético total (VET) de acordo com a Resolução RDC nº 18, de 27 de abril de 2010 (Brasil, 2010), que dispõe sobre os alimentos para atletas, o inciso II do artigo 8º que trata dos requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para dos mesmos, estabelece que “o produto pronto para o consumo deve conter, no mínimo, 50% do VET proveniente das proteínas”.

Silva (2016), observou em seu estudo com 6 amostras de suplementos proteicos, que os valores energéticos não eram provenientes em 50% de proteínas e sim dos lipídios e/ou carboidratos, estando não conforme com a legislação vigente.

De acordo com Leite et al. (2015), com o estudo de Análise dos rótulos de suplementos proteicos para atletas, segundo as normas brasileiras em vigência, foram avaliados 24 produtos proteicos onde 1 produto não possuía o mínimo de 50% do valor energético total proveniente de fonte proteica.

O presente estudo obteve resultado semelhante ao de Silva (2016), onde o mesmo analisou 06 produtos proteicos, observando que 50% do VET destes não eram advindos de proteínas, diferindo-se apenas do percentual encontrado nesta pesquisa.

Segundo Moreira et al. (2013), vale ressaltar quanto ao inciso IV da resolução supramencionada, o produto não pode ser adicionado de fibras alimentares e não nutrientes. No entanto, em seu estudo foram analisados 06 produtos à base de proteínas, das marcas analisadas, nenhuma atendia em suas rotulagens este requisito.

Sendo este estudo semelhante ao de Moreira et al. (2013), que retrataram em 06 marcas analisadas inconformidade na presença de fibras e não nutrientes nos produtos proteicos. O presente estudo relata a inconformidade de 37,3% dos produtos analisados.

Outro requisito avaliado foi a consonância dos suplementos analisados com RDC nº 18/2010 (Figura 4) no que se refere aos requisitos gerais da rotulagem para suplementos, onde esta discorre sobre itens que devem constar obrigatoriamente.

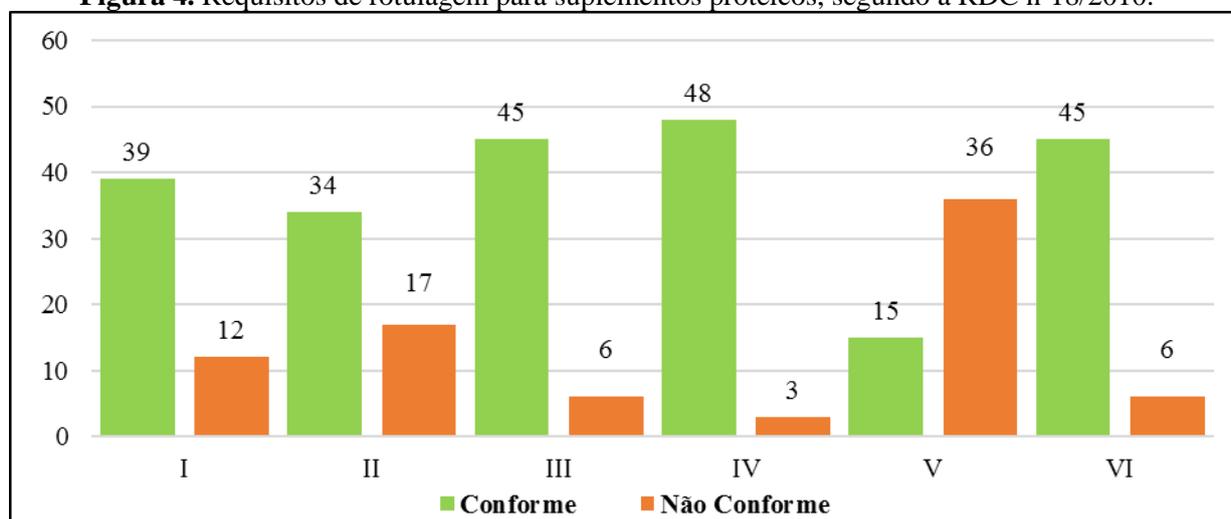
A Resolução tem como obrigatórios da rotulagem de suplementos proteicos itens acerca do tamanho da fonte utilizada para designação do produto, conter a frase em destaque e negrito: “Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”, rotulagem nutricional atende ao disposto em Regulamento Técnico específico com base na porção definida pelo fabricante, designação do produto, número de registro, imagens e/ou expressões que induzam o consumidor a engano quanto as propriedades e/ou efeitos.

Exposto na Figura 4 podemos observar que 12 (23,5%) suplementos proteicos encontravam-se irregulares com a legislação, referente ao tamanho da fonte da designação do

produto de 1/3 do tamanho da fonte da marca. Ao considerar a inclusão da frase em negrito “Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”, 17(33,3%) dos suplementos encontravam-se em irregularidade.

Quanto ao quesito, a rotulagem nutricional atende ao disposto em Regulamento Técnico específico com base na porção definida pelo fabricante 06 (11,7%) suplementos proteicos estavam irregulares com a legislação supracitada. Ao citar o item IV, que haja designação do produto de acordo com suas classificações individuais, 03 (5,9%) apresentaram irregularidades com a legislação. Quanto ao item sobre o número do registro, 36 (70,6%) estavam irregulares com a legislação supracitada. Ao citar a apresentação de imagens e/ou expressões que induzam o consumidor a engano, 06 (11,7%) encontraram-se irregulares.

Figura 4. Requisitos de rotulagem para suplementos proteicos, segundo a RDC nº18/2010.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

- I- Designação do produto corresponde 1/3 do tamanho da fonte da marca
- II- Consta a frase em negrito: “Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”.
- III- A rotulagem nutricional atende ao disposto em Regulamento Técnico específico com base na porção definida pelo fabricante.
- IV- Contém a designação do produto, conforme suas classificações individuais, de acordo com os produtos que o compõem.
- V- Contém o número de registro do produto.
- VI- Não apresenta imagens e/ou expressões que induzam o consumidor a engano quanto as propriedades e/ou efeitos que não possam ou não possam ser demonstrados referentes a perda de peso, ganho ou definição de massa muscular e similares.

Dos 51 rótulos analisados, 46 apresentaram algum componente não conforme. Sendo assim, 90,2% do total de amostras avaliadas apresentaram inadequações de acordo com os requisitos de rotulagem para suplementos proteicos da legislação vigente.

De acordo com o artigo 21 da Resolução RDC nº 18 (Brasil, 2010), 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 & 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 & Fernandes (2011) corroboram 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%).

Moreira et al. (2013) analisando 28 rótulos de suplementos proteicos observou em seu estudo que não consta a frase obrigatória supracitada (em destaque e negrito) em 25% do total de amostras em q o mesmo analisou. Os autores ainda citam que 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.

Segundo Goston & 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, pois a falta de informação pode ser um dado preocupante.

No estudo de Moreira et al. (2013), cerca de 14,2% do total de 28 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.

Segundo Goston & 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 “mágicos” em um curto intervalo de tempo para compensar um consumo alimentar deficiente.

A exemplo do que foi observado na corrente pesquisa com um percentual (90,2%) da presença de alguma não conformidade exacerbador, um levantamento realizado por Borges & 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.

Devemos destacar 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 para que esta seja viável, e apenas após o vencimento desse prazo as mudanças são efetivamente fiscalizadas.

Os rótulos não devem apresentar declarações com falsa promessa e induzam o consumidor a adquiri-lo em virtude da possibilidade de prejuízo à saúde, principalmente quando se trata de alimentos para fins especiais, visto que o consumo inadequado de suplementos proteicos pode causar problemas de saúde (Borges & Silva, 2011).

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

O presente trabalho é importante para a sociedade de uma forma geral, como forma de demonstrar a importância de uma adequada rotulagem, para que os consumidores não sejam induzidos a consumirem determinados alimentos, que não apresente as propriedades que são enunciadas pelos desenvolvedores dos produtos.

Foram analisados 51 rótulos de suplementos produzidos por dezesseis fabricantes diferentes, sendo identificados inúmeros tipos de inadequações ao regulamento, pois 90,2% do total de amostras analisadas apresentaram algum item em desacordo quanto aos requisitos de rotulagem para suplementos, da legislação vigente, enquanto 45,1% do total de amostras analisadas apresentaram algum componente não conforme quanto aos requisitos específicos para suplementos proteicos da legislação vigente.

A partir dos resultados foi possível concluir que muitos fabricantes distribuem seus produtos sem seguir as normas do arcabouço legislativo vigente. Apesar das regulamentações

sobre rotulagem tornarem-se cada vez mais rígidas, ainda existem diversos produtos apresentando irregularidades nos quesitos quais a mesma aborda.

Conclui-se ainda que é necessário aumentar a fiscalização das indústrias de alimentos para praticantes de atividade física para que eles se conscientizem da importância do respeito à saúde do consumidor. Controlar a venda de suplementos, restringindo a venda sem receita de médicos ou nutricionistas, visando assim, minimizar o risco à saúde dos usuários de suplementos proteicos e a auto suplementação. Com isso, observa-se a necessidade de implementação de programas de educação alimentar, com o apoio de nutricionista, atuando com os demais profissionais nas academias ou em locais em que se pratiquem atividades físicas para que recebam uma orientação adequada sobre alimentação e nutrição.

Sugere-se que haja o desenvolvimento de mais estudos, com maior número de amostras, e que tais dados sejam informados às autoridades locais, no intuito de garantir a qualidade e segurança ao consumidor.

Referências

- Borges, N. R. A. & Silva, P. P. (2011). *Avaliação da rotulagem de suplementos proteicos comercializados na cidade de Goiânia-GO*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Paulista, Goiânia.
- Brasil. (2010). Resolução RDC n.º 18 de 2010. Aprova o Regulamento Técnico sobre Alimentos para Atletas. Ministério da Saúde – MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA.
- Costa, S. M. B. & Machado, M. T. C. (2014). O corpo e a imagem corporal em adolescentes: perspectivas a partir do cuidado integral à saúde. *Adolescência e Saúde*, 11(2):19-24. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=441.
- Goston, J. L. & Correia, M. I. T. D (2010). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, 26(6):604-611. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20004078>.
- Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M. & Mochizuki, L (2008). Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. *Rev Bras Med Esporte*, 14(6):539-543. Disponível em: <http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/19600>.
- Leite, V. C. C. et al. (2015) Análise dos Rótulos de Suplementos Protéicos para Atletas, segundo as Normas Brasileiras em Vigência. *Cadernos UniFOA*, 1(28):69-74. Disponível em: <http://web.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/28/69-74.pdf>.
- Lovato, J. K.; Santos, L. R. & Silva, S. Z. Avaliação da conformidade de suplementos alimentares frente à legislação vigente. *RBNE*. 8(47):330-335. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/472>.

Mazur, C. E.; Motta, C. C. & Fernandes, M. D. (2011). Perfil nutricional, clínico e uso de suplementação entre praticantes de uma academia. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 16(163). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd163/suplementacao-entre-praticantes-de-uma-academia.htm>.

Moreira, S. S. P. et al. (2013). Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. *Corpus et Scientia*, 9(2):45-55. Disponível em: <http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/corpusetscientia/article/view/20>.

Neves, C. M. et al. (2016). Influência da mídia e comportamento alimentar de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. *RBCM*, 24(2):129-137. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6158/4402>.

Reis, L. G. (2008). *Produção de monografia: da teoria à prática*. 2ª ed. Brasília: Senac – DF.

Sadoyama, S. P. A. (2013). Processos de compreensão leitora de alunos do 4º ano de uma escola municipal de Catalão-Goiás. *Anais do SILEL*, 3(1).

Silva, D. N. (2016). *Regulação de alimentos para atletas: aspectos normativos e fiscalizatórios*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Fatima Dandara Assunção - 30%

Joyce Lopes Macedo - 10%

Francisca Luanna da Cunha Medeiros - 10%

Raynara Lima da Silva - 10%

Soraya Soares da Silva - 10%

Bianca Pereira Silva Abreu - 10%

Amanda Suelenn da Silva Santos Oliveira - 10%

Raimundo Nonato Cardoso Miranda Junior - 10%