

# Análise dos rótulos de suplementos proteicos para atletas, segundo as normas brasileiras em vigência

*Analysis of labels of protein supplements for athletes according to brazilian norms*

<sup>1</sup> Vanessa Cristina Corrêa Leite

<sup>2</sup> Elton Bicalho de Souza [elton\\_bicalho@ig.com.br](mailto:elton_bicalho@ig.com.br)

<sup>2</sup> Alden dos Santos Neves

<sup>2</sup> Margareth Lopes Galvão Saron

<sup>2</sup> Aline Cristina Teixeira Mallet

<sup>2</sup> Cyntia Ferreira de Oliveira

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA.

## RESUMO

Os rótulos são canais de comunicação entre o consumidor e o fabricante e devem fornecer informações verdadeiras e legíveis sobre o produto. No que concerne o controle sanitário, a rotulagem e as características mínimas de qualidade, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabeleceu exigências presentes na Resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, que devem ser cumpridas pelos fabricantes de ergogênicos nutricionais. O objetivo do presente estudo foi avaliar, segundo parâmetros regulamentares da ANVISA, os rótulos de suplementos proteicos para atletas. O estudo foi do tipo observacional, descritivo e quantitativo, realizado em uma loja de suplementos, localizada em Volta Redonda, RJ. Os suplementos selecionados foram de acordo com a disponibilidade da loja. Avaliou-se os rótulos, de acordo com a RDC nº 18 (BRASIL, 2010). Dos 24 produtos avaliados, 75% continham não conformidades em seus rótulos, entretanto todos os produtos possuíam a lista dos ingredientes, número do lote e registro e prazo de validade. Observou-se que a maioria dos produtos avaliados não está em consonância com a Legislação Brasileira vigente, sendo necessária a adequação das informações contidas nos rótulos, principalmente no que se refere à informação de que o produto não substitui uma alimentação equilibrada.

## Palavras-chave

Rotulagem; ergogênicos nutricionais; suplementos proteicos.

## ABSTRACT

Labels are channels of communication between the consumer and the manufacturer, which should provide accurate and readable information about the product. With regard to sanitary control, labeling and minimum quality, the ANVISA has created demands present in Resolution number 18, of April 27, 2010, which must be met by manufacturers of nutritional ergogenic. The principal aim of this study was to evaluate, according to regulatory parameters of ANVISA, the labels of protein supplements for athletes. The study was observational, descriptive and quantitative, undertaken in a supplements store located in Volta Redonda, Brazil. The supplements were selected according to availability of the same. We evaluated the labels according to RDC 18 (BRAZIL, 2010). Of 24 labels, 75% contained non-conformities on their labels, however, all products had a list of ingredients, batch number and expiry date and registration. It was observed that most of the product reviews is not in line with current Brazilian legislation, the adequacy of information on food labels, especially with regard to information that this product does not replace a balanced diet is necessary.

## Keywords

Labelling; Nutritional Ergogenic; Protein Supplements.

## Como você deve citar?

SOUZA, Elton Bicalho et al. Análise dos rótulos de suplementos proteicos para atletas, segundo as normas brasileiras em vigência. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, n. 28, p. 69-74, ago. 2015.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Brasil (2002), a rotulagem é toda e qualquer inscrição, legenda, imagem ou matéria descritiva, gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada, litografada ou mesmo colada sobre as embalagens de alimentos. Para Moreira et al. (2013), os rótulos são canais de comunicação entre o consumidor e o fabricante e devem fornecer informações verdadeira e legíveis sobre o produto, para que não induza o consumidor a erros.

A literatura científica se refere aos ergogênicos como sendo substâncias ou fenômenos que melhoram o desempenho de um atleta (WILMORE; COSTILL, 1999 *apud* SANTOS et al., 2002). O termo ergogênico é derivado de duas palavras gregas: *ergon* (trabalho) e *gennan* (produzir) (KANTIKAS, 2007). A partir desse conceito, pode-se afirmar que uma substância ergogênica poderá melhorar ou intensificar a capacidade de trabalho e reduzir a sensação dos sintomas de cansaço e fadiga física e/ou mental, potencializando assim a performance (SANTOS; SANTOS, 2002).

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME, 2003), a comercialização desses produtos aumentou rapidamente, principalmente os produtos à base de proteínas, utilizados por praticantes de exercício interessados no ganho de massa muscular. Em consequência disso, tornou-se necessária a regulamentação para comercialização desses produtos, visando difundir corretamente as informações acerca das propriedades fisiológicas e nutricionais. No que concerne o controle sanitário, visando à proteção à saúde do consumidor, fixando a identidade, rotulagem e as características mínimas de qualidade a que esses produtos deverão obedecer, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabeleceu exigências por meio da Resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, que devem ser cumpridas pelos fabricantes desses produtos (BRASIL, 2010).

Esse regulamento tem por objetivo estabelecer a classificação, a designação, os requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para atletas. Entretanto, alguns produtos não obedecem à regulamentação presente na legislação sanitária vigente, sabendo-se que as informações presentes nos rótulos desses produtos contribuem para a orientação do consumidor sobre escolhas alimentares adequadas.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar, segundo parâmetros regulamentares da ANVISA, os rótulos de suplementos proteicos para atletas, comercializados em uma loja de suplementos para atletas no município de Volta Redonda, Rio de Janeiro.

## 2 MÉTODOS

Esta pesquisa teve caráter quantitativo, exploratório, descritivo e observacional. A análise foi realizada em uma loja especializada em produtos para praticantes de atividade física, localizada no município de Volta Redonda, RJ. Os produtos com a caracterização de suplementos proteicos para atletas (BRASIL, 2010) de diferentes marcas comercializadas na loja tiveram seus rótulos avaliados.

As amostras foram escolhidas de acordo com a disponibilidade dos suplementos na loja, durante o mês de abril de 2014. Foram avaliados 24 rótulos de suplementos proteicos para atletas produzidos por treze diferentes fabricantes. Os Regulamentos Técnicos acerca das informações desses produtos estão especificados pela ANVISA na Resolução 18, de 27 de abril de 2010. Os itens avaliados no presente estudo foram divididos em dois grupos.

O primeiro estava relacionado a informações técnicas, em que são obrigatórios os seguintes itens: i) a designação do produto; ii) a presença da informação "Este produto não substitui uma alimentação

equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico", iii) ausência de imagens ou expressões que possam induzir o consumidor a um engano sobre a propriedade do produto, ou imagens e ou expressões que façam referências a hormônios e outras substâncias farmacológicas e/ou do metabolismo; iv) não conter expressões: "anabolizantes", "hipertrofia muscular", "massa muscular", "anabólico", equivalentes ou similares e, v) presença da lista dos ingredientes e informação nutricional, número do lote e registro, prazo de validade.

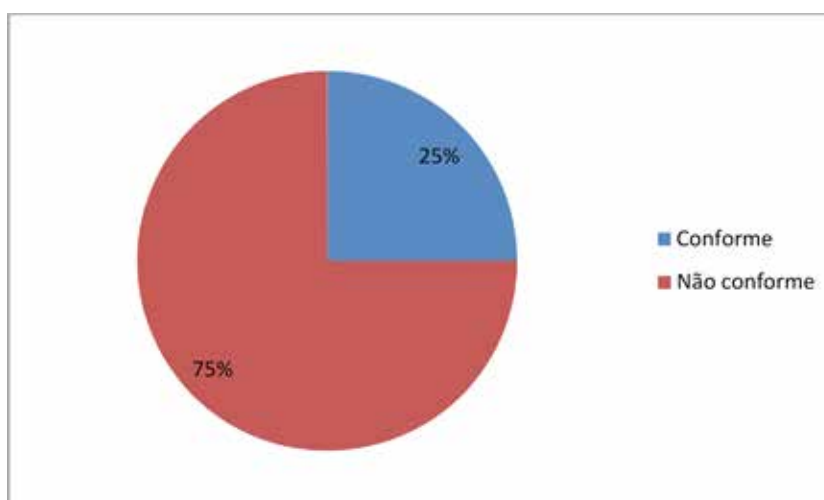
O segundo grupo de informações foi referente às especificidades dos suplementos proteicos para atletas, em que foram realizadas três análises: vi) se o produto continha ao menos 10 g de proteína por porção, vii) se o produto pronto para consumo continha o mínimo de 50% do valor energético total (VET), proveniente das proteínas e, viii) se o produto era ausente de fibras e não nutrientes.

Utilizou-se para análise dos resultados técnicas de estatística descritiva simples (média e desvio padrão). Por não envolver seres humanos, o estudo dispensa aprovação de Comitê de Ética, entretanto foi solicitado o consentimento do proprietário do estabelecimento para análise das amostras. Durante a realização da pesquisa, garantiu-se o anonimato dos produtos analisados, sendo identificados por códigos aleatórios.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 24 produtos, sendo a amostra composta por 15 *wheyproteins* (concentrados, isolados e hidrolizados), 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, conforme ilustra a figura 1.

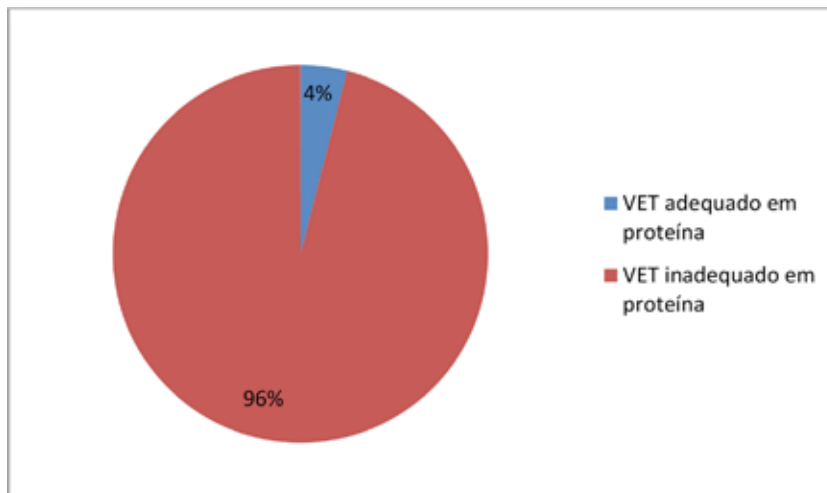
Figura 1 - Prevalência de não conformidades das amostras avaliadas.



Fonte: dos autores.

Todos os produtos continham em seus rótulos lista de ingredientes, número de lote e registro e prazo de validade. Com relação às informações obrigatórias acerca das necessidades específicas, todos os produtos continham ao menos 10 gramas de proteína por porção. Entretanto, um produto não possuía o mínimo de 50% do VET proveniente de fonte proteica. Esse resultado encontra-se descrito na figura 2.

Figura 2 - Análise da energia proveniente de proteínas dos produtos avaliados.



Fonte: dos autores.

Considerando a quantidade de proteínas por porção, destacaram-se dois produtos que apresentaram um valor de caloria proveniente da proteína superior ao valor de calorias totais informado no rótulo. Os dois produtos continham 2,2% a mais de proteína que o recomendado pela legislação. Um estudo realizado em São Paulo por Lovato et al. (2014), utilizando como referência a mesma legislação pertinente, analisou o teor de proteínas de 4 *wheyproteins* e verificou que 25% apresentaram uma quantidade maior que 10 gramas de proteína na porção, e 75% continham teores de proteínas inferiores aos rotulados.

Ao analisar os rótulos da amostra, verificou-se a presença de não conformidades, descritas no quadro 1, destacando a falta da informação "este produto não substitui uma alimentação equilibrada", ausente em 11 embalagens.

Quadro 1 - Descrição das não conformidades encontradas nos rótulos avaliados.

NÃO CONFORMIDADE	PREVALÊNCIA
Descrição de "Suplemento proteico para atletas"	12%
Não conter a informação "este produto não substitui uma alimentação equilibrada"	48%
Apresentar imagens ou expressões que podem ludibriar o consumidor	40%
Não apresentar informações nutricionais	4%
Conter fibras alimentares no produto	8%

Fonte: dos autores.

Observou-se que, dos 24 rótulos avaliados, 12% (n=3) não apresentavam a designação correta "Suplemento proteico para atletas", conforme consta no Art. 5º, da Resolução nº18, de 27 de abril de 2010. Borges e Silva (2011), em uma análise de 62 *wheyprotein* comercializados na cidade de Goiânia, referiram elevado número de não conformidades também nesse quesito, onde encontraram que 27,6% (n=42) dos produtos avaliados não possuíam a designação, corroborando com os achados aqui relatados.

Foi encontrado que 48% (n = 11) dos produtos não possuíam em seus rótulos a informação preconizada pela ANVISA (2010) de que "Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu

consumo deve ser orientado por médico ou nutricionista". Dados que vão ao encontro dos resultados obtidos por Moreira et al. (2013), onde 25% (n=7) dos rótulos avaliados não possuíam a informação, conforme a legislação pertinente.

Dos rótulos avaliados, 4% (n = 1) não continham em seu rótulo as informações nutricionais, estando assim em desacordo com a legislação. Conforme o Art. 26 da legislação pertinente, todos os ergogênicos nutricionais devem conter em seus rótulos as informações nutricionais do produto, a fim de explicar ao consumidor quais são os nutrientes presentes e a quantidade de calorias por porção. Segundo Chiaverini e Oliveira (2013), sem as devidas informações necessárias, a suplementação pode ser feita de maneira errônea.

As indústrias alimentícias estão investindo em produtos com características especiais, fazendo das embalagens dos alimentos um instrumento de marketing (LOMBARDI, 2006). Para Paula (2008), a indústria de suplementos para atletas aumenta cada vez mais no mercado, pois influencia a escolha do consumidor através da propaganda e do marketing. De acordo com o Art. 27º da legislação pertinente, os rótulos desses produtos não podem conter imagens ou expressões que induzam o consumidor a engano, quanto a suas propriedades e ou efeitos. A amostra estudada apresentou 40% (n = 9) de não conformidades nesse quesito, visto que continham expressões proibidas por lei e imagens e símbolos que podem ludibriar o consumidor. Moreira et al. (2013), em uma análise de produtos comercializados no Rio de Janeiro, constatou que 39,2% dos rótulos avaliados continham representações gráficas que podiam ludibriar o consumidor, verificando que 14,2% dos produtos avaliados continham expressões que faziam da embalagem um instrumento de marketing.

E no que se refere ao Artigo 8º da legislação, no qual os suplementos proteicos para atletas não podem ser adicionados de fibras alimentares, 8% (n = 1) dos produtos continham fibras alimentares descritas em seus rótulos, estando em desacordo com a legislação. De acordo com Catalaniet et al. (2003), as fibras solúveis são responsáveis pela diminuição do esvaziamento gástrico e conferem viscosidade ao conteúdo luminal. Dessa maneira, diminuem a velocidade de absorção das proteínas e outros nutrientes, sendo esse efeito indesejado para quem utiliza esse tipo de produto. E no que diz respeito às substâncias consideradas "não nutrientes", nenhum produto informava na embalagem que as possuía.

Para Lombardi (2006), as não conformidades resultam menos da ausência de leis do que da falta de fiscalização eficiente dos suplementos proteicos. Considerando a situação, os fabricantes necessitam se adequar às legislações.

#### **4 CONCLUSÃO**

Os resultados obtidos a partir da análise dos rótulos dos suplementos proteicos demonstraram uma grande inadequação para com a legislação brasileira vigente, devido ao grande número de não conformidades, com uma prevalência de 75% da amostra. Os itens que necessitam de adequação são: a designação do produto, a descrição de que o produto não substitui uma alimentação balanceada e que seu uso deve ser orientado por um médico ou nutricionista, a presença de imagens ou expressões que podem ludibriar o consumidor, a presença de informações nutricionais e a presença de fibras.

É evidente a crescente utilização de ergogênicos nutricionais, gerando preocupações para os profissionais da saúde e consumidores desses produtos, visto que as indústrias estão utilizando as embalagens como instrumento de marketing e propaganda, e não para um relato real da composição do produto. Portanto, salienta-se a necessidade de fiscalização rigorosa dos recursos ergogênicos nutricionais.

## AGRADECIMENTOS

Os autores da pesquisa agradecem à Bruna Ágata Conrado, à Karina Cardoso dos Santos Silva e ao Thiago Galvão Marfori, pela contribuição na realização da pesquisa. Agradecem também ao Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, pelo fomento para a realização deste estudo, por meio do Programa de Iniciação Científica – PIC.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 18**, de 27 de abril de 2010. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, de 28/04/2010.

\_\_\_\_\_. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 259**, de 20 de setembro de 2002. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, de 23/09/2002.

BORGES, N.R.A.; SILVA, P.P. **Avaliação da rotulagem de suplementos proteicos comercializados na cidade de Goiânia-GO**. 2011. 18 f. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Paulista, Goiás, 2011.

CATALANI, L.A.; KANG, E.M.S.; DIAS, M.C.G.; MACULEVICIUS, J. Fibras alimentares. **Rev. Bras. Nutr. Clin.**, v. 4, n. 18, p. 178-182, 2003.

CHIAVERINI, L.C.T.; OLIVEIRA, E.P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. **Rev. Bra. Nut. Esp.**, v. 7, n. 38, p. 108-117, 2013.

DOMINGUES, S.F.; MARINS, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte – MG. **Fit Perf J**. v. 4, n. 6, p. 218-26, 2007.

KANTIKAS, M.G.L. **Avaliação do Uso de Suplementos Nutricionais à base de Soro Bovino pelos Praticantes de Musculação em Academias da Cidade de Curitiba-PR**. Dissertação de Mestrado. Curitiba. Universidade Federal do Paraná. 2007.

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.

LOVATO, F.; KOWALESKI, J.; SANTOS, L.R.; SILVA, S.Z. Avaliação da conformidade de suplementos alimentares frente a legislação vigente. **Rev. Bras. Nut. Esp.**, v. 8, n. 47, p. 330-335, 2014.

MOREIRA, S. S. P.; CARDOSO, F. T.; SOUZA, G. G.; SILVA, E. B. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. **Corpus el Scientia**, v. 9, n. 12, p. 45-55, 2013.

PAULA, A.M.C. **Avaliação dos rótulos de suplementos nutricionais para praticantes de atividade física x Propaganda x Direito do consumidor**. Dissertação de Mestrado. Ceará. Universidade Estadual do Ceará. 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. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, v. 16, n. 2, p. 174-85, 2002.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação da ação ergogênica e potenciais riscos a saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte.**, v. 9, n. 1, p. 43-55, 2003.